

# アメリカ法話第一集

本雅難陀禪師

翻譯：Pañña-adhika sayalay



## 目次

---

【禅修行の目的と観禅の修法の紹介】 .....	2
【観禅の正確な修行方法】 .....	4
【安般念の修法】 .....	10
【苦聖諦とは何か】 .....	13
【色蘊への認識】 .....	16
【色法の修法】 .....	20
【名法の修法】 .....	23
【定の種類と分類法】 .....	30
【四種類の行捨智】 .....	30
【安般念の四つの段階及び禅相に融入する方法】（上） .....	31
【異なる名詞による説明であっても、修法の内容は同じ】 .....	31
【仏陀の智慧と慈悲】 .....	33
【異なる性格の者には異なる業処を】 .....	34
【禅修行の成功】 .....	36
【定力の育成】 .....	37
【安般念の四つの段階と禅相に融入する方法】 下 .....	39
【安般念の四つの段階】 .....	39
【三合一】の操作方法（三つで一セット） .....	43
【三合一】の長所 .....	43
【禅相に融入する事に関する解説】 .....	45
【目を開けて禅相に融入する】 .....	46
【日常生活の中で禅相に融入する】 .....	46



## 【禪修行の目的と観禪の修法の紹介】

---

★禪修行の目的：

- 1、＜今・ここ＞において、煩惱を生じせしめない。
- 2、未来における一番目の世において、四悪道に落ちない。
- 3、輪廻の痛苦から解脱する。

我々の心は、三種類あるが、しかし、主なものは二種類である・・・すなわち、善心と不善心である。（+人が）善心を取る場合、その＜今・ここ＞において、不善心は生まれない。不善心のある時、善心は生まれない。布施、持戒、禪修は、善心である。貪心、慢心、瞋心、嫉妬、吝嗇、後悔、懷疑は、不善心である。

心内が清浄であれば、軽安で安楽の果報があるが、これは善心である。心内が不清浄であり、心が汚れていれば、痛苦の果報を受け取るが、これは不善心である。果報を受け取る心は、ただ二種類である。すなわち、善心と不善心である。一心は、同時に二個の所縁を取らないため、善心ある時、同時に不善心が存在することはない。

故に、禪修の作用は、心をして、善なる所縁の上に保持せしめる事である。この様であれば、心は不善を取らず、悪道に落ちる事もなくなり、そうなれば、仏陀、パーチェカ・ブッダ、阿羅漢の様に、煩惱から解脱する事ができる。故に、輪廻から解脱する為には、必ず禪の修習をしなければならないし、修習して初めて、悪道に堕ちないですむ。また、あなたが仏教徒であろうとなかろうと、何の宗教を信仰している人間であろうと、煩惱から解脱したいのであれば、必ず禪の修行をしなければならないのである。

禪の修行方法は、ただ二種類しかない。すなわち、止（サマタ）と観（vipassana）である。非常に簡単、非常に単純である。禪修行者が、この今生の一世で、煩惱から解脱できる様にと、仏陀は三つの方法を教えた。すなわち、持戒、止の修習と、観の修習である。持戒とは、毎日八関斎戒を受持する事。止禪は、定力を育成する。観禪は vipassana・・・。

この今生一世で、なすすべもなく、自信のない者は、次の一世、その次の次の一世において、解脱する事ができる。その方法は、四種類ある。すなわち、布施、持戒、止禪の修習、観禪の修習。もし、来世において、貧困であり、福德の報いがないのであるならば、生活は苦しく、修行を順調に進めることができない。故に、来世において、福德の報いによって、禪の修行をしようとするならば、布施をする必要がある。もし、生きている事が苦しくて、来世を望まないならば、即刻、持戒し、止の修習と観智の修習をする事。この様にすれば、二度と輪廻する事はなくなるであろう、という希望が持てる。

もし、八關齋戒を受持した功德が、臨終速行行業になるならば、天界（欲天界）に生まれ変わる事ができる。これほど八關齋戒の利益は、すごいものがあるのです。午後、食事をしない事に関して、身体が病気をして死ぬのではないか、という心配は、しなくてもよい・・・もし、そうであるならば、私、師父（＝禪師、指導者の中国語表現）は、もうとっくに病気をして、死んでいるであろう。師父は、出家して 20 年になるが、それより以後、午後に食事をした事がない。それでも、現在に至っても、問題はない。ある時は、午後、何かを食べる夢を見ることがあるが、突然目覚めて・・・あら～私としたことが、午後食事するなんて、何てことを・・・と訝しく思った。目が覚めてから、夢だったと知って、ホッとする・・・この様に、夢の中でさえも、午後食事するのを恐れるのです。すべての病気は、食べる事に貪欲なために生じているのであって、小食の人間は、問題がないものである。

仏陀は 29 歳で出家して、35 歳で仏陀になり、80 歳に涅槃に入るまで、いつも午後には、食事をとらなかったし、嚴重な業力による病以外、彼もまた健康であったと言える。業力による病気は、あなたが食事してもしなくても、やってくる。業力が熟した時、誰でも皆、一様に死ぬ。過去世でなした悪業が熟す時、誰一人としてそれを拒否する事はできない。それは必ずやってくるのであって、ただ唯々諾々、受け取るより、他に方法はないのである。故に、業力による病気は横において、今、余り貪欲に食べたりせず、午後、食事をしないでいれば、身体は必ず健康になる。その点は、皆さん、安心してよい。

午後食事をしない事には、以下の様な利点がある：

- 1、出費を抑えられる。
- 2、無料でダイエットできる。
- 3、八關齋戒の功德を得ることができる。
- 4、来世において、天界に生まれる事ができる。
- 5、煩惱から解脱できる。

アメリカを例にとれば、一食の夕飯が 20 ドルとして、一か月では 600 ドルが節約でき、一年では 7200 ドルになる。これらのお金を、父母に供養すれば、この功德（利益）は、どれほど素晴らしいものになるか、それも態々何かをなす必要もなく、ただ午後食事をしない、だけである。その節約したお金を、父母に供養すれば、父母は病院に行くにも、生活費にも余裕が出来、父母は大変に喜ぶに違いない。こうした事から、八關齋戒の清浄を受持する事は（よいことながら）、アメリカ（台湾）では、八關齋戒清浄を受持する事が難しい（+事を師父も知っている）。というのも、外部の物事にかかわる人間関係が多く、食事に行ったり、旅行する事が多いが故に。

## 【観禅の正確な修行方法】

次に、観禅を紹介する。禅の修行は、止の修習と、観の修習しかない。そして、我々は、観禅 vipassana を主にしている。というのも、観禅 vipassana は、仏陀ご在世の時代、仏陀が特別に開示した所の、解脱できる方法であり、故に、観禅は、必ず学ばなければならないものである。真正なる観禅の目標は、究極法であり、概念法は所縁になり得ない。例えば、歩く事、食事する事、この事は観禅の所縁とはなり得ない。歩く時は歩くを知って、食べる時は食べるを知って・・・これは観禅の目標ではない。これはただの、如理作意に過ぎない。

観禅の目標は、ただ四種類の究極法があるだけである。

- 1) 28 種類の色法、
- 2) 89 種類の心法、
- 3) 52 種類の心所法、
- 4) 涅槃・・・である。

観禅とは、主に色蘊（28 種類の色法）、名蘊（89 種類の心法、52 種類の心所法）、すなわち、名色法（+を目標にするものである）。今、あなた方が理解する所の、これはあなたの心、私の心と言っているのは、概念法である。というのも、あなた方は、「名聚」を看破していないが故に。

真正なる究極法とは：眼門心路過程、耳門心路過程～意門心路過程、六門心路過程であり、あなた方の言う所の、あなたの心、私の心ではない。

五門心路過程とは：（眼門）五門転向心、（眼識）双五識心、推度心、確定心、速行心、彼所縁心→意門転向心、速行心、彼所縁心（+の事である）。

一刹那毎の心は：「識」、触、受、想、思、一境性、命根、作意、尋、伺、勝解、精進、喜、欲・・・、すべての名法は、明確に、明晰に調べられなければならない。

この様に、観禅とは、究極法（名色法）を所縁としており、概念法（あなたと私の区別、行住座臥の活動）を、所縁とはしない。禅の修行の時に、歩く時には歩くを知って、食べる時は食べるを知って、（+それによって）貪心が生起しないのを知るのは、善心ではあるが、それは、観禅ではない。というのも、それはただの、概念法に過ぎないが故に。

▲ 四大（+で出来た）白飯に注目する時、眼前の白飯は時節生色となり、それは一塊の「時節八法聚」に過ぎない事が分かる。

真正なる観禅とは：食事をする時、白飯に注目すれば「非明浄色」という、一種の不透明な色聚を見ることができる。その中には：地、水、火、風、色彩、匂い、味と食素（栄養素）という八種類の色法があり、その名を「八不離色」と言う。

あなたが四大に注目するやいなや、非常に多くの色聚を見ることができる。色聚の中にある、この八種類の色法は、すべてが、同時に生・滅、生・滅している。心が一たび、色聚の中に投入されるや否や、色聚の中の色法が不断に生・滅しているのが分かる：生・滅、生・滅は「無常」であり、生・滅、生・滅による変化は干渉の「苦」であり、生・滅、生・滅自体は滅し去るものであって、その中には、何等の真髓（＝実体）もない事は「無我」と言う。

この色聚の匂いは「不浄」と言う。これは、食事中に練習する所の『身念処』の修法であり、それは色法の無常・苦・無我、不浄に関連する修法である。

身念処とは、色法を所縁とするものである。受、心、法念処は、名法を所縁とするものである。ご飯を食べる時、私はこの食事をするのは、身体の健康のためであり、修行のためであると思惟するのは、如理作意であり、善心である。

この思惟する心は、その名を「意門心路過程」と言う；如理作意の関係で、善心心路過程に属するものである。

▲善心の関係で、食事を思惟する、第一刹那心は、「意門轉向心」と言う：

識、これは私の命を守ってくれる食べ物である（+という意識）。

触、この食べ物に接触する。

受、この食べ物を受取る。

・・・想、思、一境性、命根、作意、尋、伺、勝解、精進。

この、食事をする、という概念を所縁とするのは、「意門轉向心」に属しており、ご飯を食べようとする「心」を心王とし、その他の「相応名法」を心所として、無常・苦・無我の練習をするのを『心念処』という。

▲意門轉向心は「捨受」であり、嬉しいとか、嬉しくないとかの（+作用は）なく、ご飯を食べるという事に、意識が向いたばかりの時を言う。速行心が、嬉しいという、悦の受になる。一刹那心毎の「受」は心王であり、その他の相応名法（受以外の心心所法）は心所であり、それを一緒にして、生・滅の無常・苦・無我を練習するのを、『受念処』という。

▲触心所とは、心念が目標に接触する事を言う；思心所は、心を助けて目標を取るのを言う。「触」と「思」の心所を心王として、その他の相応名法を心所として、同時に、その生・滅、無常・苦・無我を練習するのは、『法念処』と言う。四念処とは、煩惱から解脱したいと思うならば、修行しなければならないものであるが、それは、一般的な言い方で説明されるものではなく、真正なる究極法を目標とするものである。

▲仏陀は《大念処經》の中において、止の修習の紹介をする時、同時に、四念処の紹介もしたし、縁起法を含む広範囲の（+内容の）紹介をしている。ここでは、仏陀は先に「安般念」、32 身分、10 種類の不浄観、四大分別を紹介している。このことから、止禪にも「身念処」があることが分かる。

観の修習は、究極法を所縁とする；止の修習は、近行定または安止定により、その中の一つを所縁とする。近行定は、安止定に近い段階の定を言い、五蓋を離れているものの、未だ安止定に到達していない、中間的な定を言う。観禪の定は、すなわち、近行定であるが、しかし、我々は「刹那定」というもう一つの語彙で区別する。この刹那とは、静かになったその刹那、という意味の刹那ではない。多くの緬甸人は、その種の定の刹那であると誤解していて、この様なレベルの修習でもって、歩く（+時は歩くを知るという）修習をすれば、生・滅の無常・苦・無我を知り、食事をする時に、食事における生・滅の無常・苦・無我を知る事ができる、と思っているが、しかし、それは間違いなのである。

《註釈》によると、いわゆる「刹那」とは、究極名法または色法の生・住・滅を合わせて一大刹那という（+ことから来ている）。色法は常楽我淨ではなく、それは不斷に生、住、滅する一大刹那、一大刹那の生、住、滅なのである。生と滅という、この二つの小刹那の中間に、住という一小刹那があり、すべての究極色法または名法は、みな、生住滅の、この三つの小刹那があり、それらが同時に生、住、滅し去るのを、一大刹那と呼ぶのである。（+心が）究極色法、名法の生住滅の状態に入り、それに（+心を）投入して（+それらを観察する事ができる）時、それを「刹那定」と呼ぶ。

観禪 vipassana には三種類の相がある：無常相、苦相、無我相である。止禪にも三種類の禪相がある：遍作相、取相、似相である。当然の事に、禪修行者は直接観禪、四念処を修する事もできるが、しかし、上に述べた内の、一種類の定力を必要とする。仏陀は《相応部》の中で言う：

比丘たちよ。先に禪定を学び、定力があつて始めて智慧を有することができる。この智慧 (yatarbhutamnana <マ>) は、「名色分別智」から（+始まり）、過去と未来を調べる「縁摂受智」、「思惟智」、「生滅隨観智」、「壊滅智」、「厭離智」、「欲解

脱智」～「行捨智」（道智果智の前）の智慧の事である。そうであるから、解脱したいと思うのであれば、先に「止」（禅定）を修習しなければならない。

仏陀の時代には、二種類の禅修行者がいた：純観行者と止観行者である。純観行者は、止観行者より、とても多かったのである。

純観行者は、どの様に修習を開始するのか？

経典上で、ある種の尊者は、たった一句の偈誦または一個の開示を聞いただけで、見道と証果に入ったと述べられている。ある種の尊者は、一個の開示を聞いた後、一、二回の礼拝修行を通して、見道証果している；ある種の尊者は、5、6年の修行の後、ようやく煩惱から解脱している；仏陀の息子であったラーフラは7歳で出家して、22歳でようやく見道証果している。

一人一人の証果の時間の長短は各々異なっているが、この違いはどこから来るのだろうか？ 仏の世において人として生まれる事ができるということは、すでに非常に難しいことであり、福德の足りない者は、ちょうど我々の様に、仏陀の入滅後に生まれるよりないのである。

シャーリプトラ尊者、モッガラーナ尊者の様に、いまだ仏陀に会いまみえていない前から、すでに初道初果を証入した人たちもいる。というのも、彼らは五比丘（+のうちの一人である所の）アッサジ尊者に出会い、尊者の一個の縁起に関する偈誦を聞いただけで、二人は前後して、ソータパナになったからである。仏陀に出会った後、モッガラーナ尊者は、一回の礼拝の後に、四道四果を証得した。シャーリプトラ尊者は、二回の礼拝で四道四果を証得した。何故、右の大弟子シャーリプトラ尊者は、左の大弟子モッガラーナ尊者より一回分の礼拝におくれて四道四果を得たのか？

・・・というのも、シャーリプトラ尊者の智慧は広すぎる事が原因で、四道四果を得るのに、多くの時間がかかってしまったのである。

仏陀が（+法を）開示をしているその最中に、いまだソータパナの二人が、500人の学生を連れていった所、仏陀の開示が終わった頃、500人の学生は皆同時に四道四果を得て、阿羅漢になった。彼らの教師であった二人は、すでに初果であったが、いまだ一切の煩惱から解脱できてはいなかった。というのも、彼らは未来の双賢の弟子であり、仏陀の伝法を手伝う立場であった事から、広大な智慧が必要であった為である。シャーリプトラ尊者が、四道四果に入った時の業処は「12処」であった。

モッガラーナ尊者は、名法を業処の目標とし、「尋」心所を心王として、五根のバランスを取った後、生・滅、無常・苦・無我の練習をして、四道四果に入ったものである。



故に（＋我々は）、五蘊、六処、12 処、18 界、名色法、7 色観法、7 非色観法、49 種思惟法などなど、非常に多くの修法を学ぶことができる（事が分かる）。五比丘が、四道四果に入った事を記載する《無我経》は、我々が学ぶべき經典である。

ある種の人々は、仏陀の世において、大阿羅漢はあまり修行をしていないのに、なぜ我々は、この様に多くを学ばなければならないのか、という疑問を持っている。・・・というのも、あれらの尊者は、過去世において、すでに学習をしており、彼らの智慧はすでに円満であることから、彼らは、少しだけ法に近づいて、少しばかりの開示と修法を聞けば、非常に速く道智果智を得る事ができるのであった。我々は、過去世における学習が少なすぎて、尊者方の様な智慧を持っていないが故に、快速に修法を証悟する事ができない。

故に、我々は、今、彼らについて行ける様に努力しなければならない。こういう事から、我々は尊者方の学習した法を学んでいる訳であるが、己自身のと、彼らとを比較してみても、無意味な訳なのである。双賢の弟子は、過去——阿僧祇劫と 10 万大劫の前、Anomadasi（最上見仏）仏陀の時代に 10 万年修行しているし、その他の仏陀の時代にもまた、修行を積んでいるのである。故に、彼らの波羅蜜のレベルは、我々は、比べる事ができないのである。あなた方は、仏法に対して、皆、非常に縁がある。学習の福德の果報もある。今、あなた方の国（＋アメリカ）は、外道を信仰している者が多い。その上に、生活の為には（＋仕事に）精出さねばならない。

（＋その様な環境の中）経済が安定した後に、禪の修行をしようとして（＋ここに）やってきたのは、あなた方も、過去世において、（＋經典を）読んだことがあり、修行もしたことがあるに違いない（下線部分、原文意味不明につき、意識）。こうしたことから、あなた方は、この一世において、仏法や禪の修行に興味を覚えるのである。今、あなた方と私の、残された命は、もういくばくもないであろう。（＋死ぬまでの間）ここが痛い、あそこが不快であると・・・色々な業力が熟すであろう（＋と思われる）。

我々の、この五蘊（色受想行識）は、ずっと我々を殺害しようとしている。それは、我々の友でもなく、我々に属するものでもない。お腹がすくと、それ（＝五蘊）に何か食べさせなければならない。多く食べ過ぎると気分が悪くなるか、下痢をする；次には、入浴しなければならず、また次には、眠らねばならない。毎日、頭の方から足裏まで、着衣の事から食事、住まい、薬・・・と、忙しい事この上ない。それでも五蘊は、始終不満であって、我々が疲れ果てて死ぬまで、追い立てるのである。この五蘊は、（＋我々にとって）ただの見知らぬ客人であり、敵でさえもある。全くそれを軽視したり、信頼

してはならないのである。彼は分ごと、秒ごとに老い、病気を得、死んでいき、止まることを知らない。我々は、これほど長く仕事をして来た。非常に長く、牛の如く生き、馬の如く生きてきた。もう充分ではないか？今は、時間を作って、禅の修行に打ち込もうではないか？これ以上、命をあれら、何等の意義もない事柄の上に浪費するのは、やめようではないか？

我々の命は、あの夕日の様に、もうすぐ終わろうとしている。なぜ、早く持戒し、禅の修行をし、功德の修行をしようと、しないのか？我々の今ある、すべての家族、親せき、友人は、皆、我々に属するものではない。彼らは、彼らの過去と未来において、異なる父母と姉妹兄弟を、擁している。この一世において、ただ因と縁が揃った関係で、今は、お互いに父母となり、姉妹兄弟となっているだけである。我々が、一たび死亡したならば、彼らは、我々を忘れるし、我々もまた、彼らの事を忘れてしまう。あなたは、それを信じないならば、以下の事を見ればよい。

人が死ぬと、すぐに霊安室に置かれるし、遺体を長く自宅に置くことはなく、即刻、火葬するか埋葬する。一切は、全く意義のないものである。この身体、この家庭、ここにある一切合財は、みな、我々のものではない。ひと度死んでしまえば、それは全く、己自身に属さない。早く持戒し、禅の修行を、しようではないか。

縁起の法の修行ができて、己自身の過去世はどの様な生命で、どの様な生活をしていて、どの様に死んだのかを知る事ができたなら；これから先、己自身がどの様に結生し、何度生きれば、輪廻を終息させることができるのかを、知りさえすれば、死ぬことを恐れる必要が、なくなる。というのも、過去世の、一つ毎の命が、どの様に生き、どの様に死んだのかを知ったならば；未来において、煩惱があるならば、必ず生、死があることが分かる；そして、この一世もまた、短い（+間の）過客に過ぎず、すぐにでも死ぬ命である事が、分かる。

その上、私自身だけではなく、私の愛する、すべての家族、友人も皆同じであって、我々は、ただ輪廻の内にある、過客に過ぎない。お互いがお互いに、過客に過ぎないのに、お互いに執着し合うなど、どれほど愚かな事であろうか？故に、早く持戒し、禅の修行をしようではないか。この種の善業を持って初めて、未来において、良き福德の報いが、得られる。こうしたことから、我々は、毎日、八関斎戒を受持すべきであって、輕輕に戒を捨ててはならない。この様に、善と悪を区別することの出来る智慧を持って初めて、人間であると言える。善悪を区別する智慧を持たない者は、人間とは呼べない。少なくとも一週間に一度は、八関斎戒を受持する事。

(+あなた方) 華人は、縁起の修習をする時、己自身の過去世を検査すると、多くの人々が、布施の功德を擁しているが、禅の修行は、非常に少ない(+事が分かる)。たまたま、人間として生まれる事があり、その時に、たまに布施をする(+というパターンが多い)。華人は、布施する事が、習慣になっている。故に、比較的福德の果報に恵まれ、輪廻の内においても、比較的困難が少ない。しかし、輪廻の中において、人間であり続けても、何等の意義も、ないのである。

台湾のある禅修行者が(+過去世を調べた所)、過去の500個の生命の内において、釈迦仏に出会い、仏陀に袈裟を供養した(+ことが分かった)。このことから、500個の生命の内において、悪道に堕ちることなく、いつも天界、人界にいて、その間を、輪廻した。彼は、この一世での修行が成功したならば、来世は、色界天に生まれ、次には涅槃に入るであろう。この様に、華人と、この種の修法は、非常に縁がある。しかし、華人は、布施を重視しすぎるので、注意する必要がある。

布施は、誰でもできるのであるから、持戒と禅修行の功德を、上乘せして欲しい。布施だけして、持戒しないのであれば、未来において、お金持ちの家の犬になるかも知れない。それでは意味がない。布施は、以後の生命に福樂を齎すが、五戒を受持し、八戒清浄であれば、人間になるか、または天界に生まれる事ができる。八戒の受持は、天界に生まれる事ができる。しかし、天界に生まれる事が、よいという事では、決してない。最もよいのは、仏陀の様に、入涅槃する事。これが最も吉祥である。人間界と天界は、四悪道よりは、とてもよい。五戒清浄な者だけが、その様な所へ行ける。動物は、三種類の事しかしらない：食事、眠る、五欲を享受する、である。人間は、布施と持戒と禅修行(+の必要性)を知っている。

## 【安般念の修法】

---

次に、《大念処経》の中の「身念処」を紹介するが、先に「安般念」を、説明する。まず、静かな森林、清潔な木の下などの場所を、選ぶ。というのも、森林は、比較的静かであるから。あまりにうるさい場所は、座禅・瞑想の邪魔になる。家に子供がいる場合、子供の飛び跳ねる足音が聞こえると、心は、静かになる事ができない。木の下は涼しい上に、空気もよいので、禅修行に向いている。室内では、蒸れることがあり、自然な空気の流れがない。

森林、木の下で、足を組む。身体をまっすぐに保って、座る。静座するのは、身体を自然体にして、開放・解放するためであり、足はどの様に組んでもよい。

椅子に座ることもできる。坐る時、尾てい骨は、座布団の様なもので支えれば、安定する。その後、頸椎をまっすぐに保つ。正念力を「出入息が入り、出る場所」に保持する。出息の時、出息であると知り、入息の時、入息であると知る。禅修行者には、二種類の人間がいる。

一種類は、修法を聞いたことがない者で、もう一種類の者は、非常に多くの、異なった指導者によるリトリートを受ける者である。この種の、あちらこちらのリトリートに参加したがる人間は、非常に簡単に、修法を間違ってしまう。鼻が痛い、頭が痛くて爆発しそうだ、全身が不快でたまらない、と訴えるのは、このタイプの人間である。

安般念には、四個の段階がある：出入息、長短息、全息、微細息。安般念は、それぞれの仏が、仏陀になる時の業処であり、非常に単純で簡単である。何等の条件も付加することもなく、ただ「出入息のある場所」がありさえすれば、よいのである。出息の時は出息を知り、入息の時は、入息を知る。もし、安般念を修習して、鼻が締まる、重い、痛いという人は、呼吸の出入りに注意を払ってはならない。ただ「自然な呼吸」を知っていればよく、それを守れば、痛みは薄れ（+問題はやがて解決する）。

「呼吸をコントロール」してはならない。呼吸をコントロールすると、頭が締め付けられて、重くなる。「呼吸の出入りの時に生じる摩擦」に、注意を払ってはならない。「鼻の冷たい、熱いを覚知する」をしてはならない。「気の推進」は、四大の所縁であり、この様（=気の推進に注意を向ける）にすれば、気の動きが生じて、定力の育成を、阻害する事になる。

「呼吸の覚知」に注意を払ってはならず、「接点」に、注意を払ってもならない。というのも、それらの接点は、四大の所縁であり、その様にして久しくなると、鼻は硬くなり、痺れて、その内に、耐えがたくなってくる。気の明確であるか、明確でないかを、気にしては、ならない。この様にすれば、顔全体が痺れ、硬くなる。（+心は）息と共に身体に入ったり、出てきたりしては、ならない。この様にすれば、四大はバランスを失い、鼻に不快感が伴う様になり、自然な呼吸が、出来なくなる。

（+心）をあまり鼻から離れた場所においてはならない。あまりに離れると、息が明確でなくなり、その時、心は容易に散乱して、明晰でなくなる。安般念の修法は、非常に簡単であり、ただ（+心を）鼻と唇の間においておき、かるく「自然な呼吸」がある事を知っていれば、それでよい。呼吸が微弱な時は、軽く「自然な呼吸」を知っていればよい。（+息を）故意に明確にさせる様な事は、してはならない。この様にすれば、呼吸をコントロールしていることになり、いずれは、頭が締まり、痛くなる。

己自身が、「自然な呼吸」を知っている状態を保っている事を、どの様にすれば、確認することができるのか？・・・まず、人差し指を鼻と唇の間の前に置く。正念を指の上において、自然な息を覚知する。30秒ほど後、心が「自然な呼吸」を知ったなら、指を下に降ろす。正念は、そのまま鼻と唇の間においておき、「自然な呼吸」を覚知する。もし、呼吸を見失うか、正念が切れたならば、指を軽く鼻と唇の間において、「自然な呼吸」を覚知する様にする。確認ができたならば、指は下に降ろす。

初心者は長く座れないので、時間表の通りに座らなくてもよい。もし、足が痺れて痛い時、正念を保ちつつ、呼吸を知っている状態のまま、ゆっくりと、足を替える。もし、どの様にしても、足の痛みを解決することができないのであれば、正念を保ちながら、呼吸を知っている状態を保持しつつ、座禅堂の後ろにおいた椅子に、座ってもよい。それでも不可の場合は、立ちあがって、リラックスするのもよい。それでもダメな場合は、座禅堂から出て、軽く運動してみるのもよい。呼吸を知る事を保ちながら、行禅をする。

しかし、左右の足に注意を払ってはならず、足の移動に合わせて、それに注意を払うのも、いけない。それは、安般念の行禅ではない。安般念の成功する秘訣は、行住坐臥において、呼吸を知る事を、保つことである。食事中、厠において、先に呼吸を知ってから、食事をし、用をたす。静座する時、身体が傾斜しているのを発見したならば、慌てて、姿勢を整えてはならない。この様にすれば、定力は減退するが故に。まずは、軽く、そっと、姿勢を調整すればよい。

#### ▲『四聖諦』と「名色分別智」の関係

《大念処経》では以下の様に言う：禅の修行の目的は、煩惱から解脱する事である。南伝の教えの中には、「解脱道」と「菩薩道」の区別はない。というのも、菩薩は授記を受けた後の、最後の命では、やはり煩惱から解脱するからである。パーチェカ・ブツダもまた、煩惱の解脱を目指す；すべての正等正覚の仏陀たちは、最後には、煩惱から解脱する。仏陀の教えについて、あなたは、選択することができる。もし、この一世において、煩惱から解脱したいのであれば、あなたは先に持戒し、その後に、止と観を修する・・・これは戒定慧であり、これが煩惱から解脱する条件である。

もし、未来世において、生命を得たいと思うならば、あなた方が信仰している菩薩道であれば、布施、持戒、止と観の修習が、必要になる。

なぜ布施が必要か？ というのも、輪廻の中において、布施をしておけば、(+人生が)比較的安楽になる。もし、布施しないならば、比較的苦しくなる。こういう事であるから、未来世において、煩惱から解脱したいと思っている人は、布施、持戒、止と観の修

習を、しなければならない。もし、この一世で、煩惱から解脱したいと思うならば、布施に拘って、時間を浪費することは止める。在家の居士は、五戒、八戒、九戒、十戒を受持することができる。出家の戒、沙弥は119条で、比丘戒は、227条と900億条以上の戒がある。

以上は、戒律について述べたが、次に、定と慧の修行について、述べる。あなたがこの一世で解脱したいか、または未来世において解脱したいかに関わらず、みな、持戒、止と観の修習をしなければならない；未来において解脱したいと思う者は、その上に、布施を加えるだけでよい。二者に、大きな差はないのである。止と観の修習は、戒定慧の修習でもある。我々は、解脱したいのであれば、仏陀の教えから離れることはできない。

### 【苦聖諦とは何か】

皆さんは、八正道を聞いたことがあると思う：正見、正思惟、正語、正業、正命、正念、正精進、正定である。一尊一尊の仏陀は、みな、パーリ語を話された。「正見」の意味は：苦聖諦を知り、苦集聖諦を知り、苦滅聖諦を知り、苦滅道聖諦を知っている事、である。・・・四聖諦を知っている事、これが正見である。四聖諦を知らない事、これは邪見である。修法とは八正道の事であり、まず先に、四聖諦を知らねばならない。四聖諦の内容とは：苦、集、滅、道であり、これは皆様、よく知っているはずである。苦とは何か？これは、理解されなければならない。

多くの経典にすでに述べられているが、《大念処経》では、仏陀が以下の様に開示している。同様な開示は、《転法輪経》にもある。《転法輪経》は、釈迦牟尼仏陀が、一切智智を悟った時の最初の開示である；一切智智を悟った一尊一尊の仏陀の、最初の開示は皆、《転法輪経》である；未来の弥勒菩薩もまた、然りである。この二つの経の中において、仏陀は何を開示しているのか？「苦聖諦」には二種類ある：概念的苦聖諦と、究極的苦聖諦である。

概念的苦聖諦を知らない者は、悚懼感（＝身の毛がよだつ様な懼れ）が生まれない。悚懼感と恐怖は異なる感覚である。恐怖とは恐れることであり、蟻が怖い、鼠が怖い、ゴキブリが怖いなどをいい、ただ、一般的な恐れを、上品に、怖れる、懼れると言ってに過ぎない。悚懼は、二度と輪廻の苦しみに巻き込まれたくない、と思う恐怖であり、生、老、病、死は苦しいという、概念的な説明である。

《転法輪經》の中で、仏陀は五比丘に訊ねる。

苦聖諦とは何か？ 仏陀は、説法が上手である。先に質問し、その後で説明する。

仏陀は開示する：生まれるのは、苦である。結生した後から即刻、苦しみが始まる。というのも、結生の後、母親の、狭い母胎の中にいるのは、非常に苦しいが故に。母親が食欲に食事して、辛いものを食べれば、胎児は、火傷した様になる；母親が、飛んだり跳ねたりすれば、胎児は、母胎の中で死亡する。結生の苦というのは、非常に苦しいものである。

「縁起法」を修することが出来るようになった禅修行者は、必ず、過去世を調べなければならぬ。《無碍解道》の中で、仏陀は「十観智」、「16 観智」について述べている。16 観智の一番目の観智とは、「名色分別智」で、二番目は「縁摂受智」である。名色分別智は、色法と名法の区別を知る智慧である。

先に、vipassana の意味について解説する：それは特別に知っている、特別に見ることができた・・・という意味である。vipassana の所縁は、概念法ではない。それは五蘊法を所縁とした、究極法である。我々の知っている男性、女性；あなた、私、彼；人界、天界、動物、これらはみな、概念法である。通常、我々が道路を歩く、仕事をすする、物を取る、袈裟を洗うなど、これらはみな、概念法である。安般念の呼吸は、概念法である；32 身分の毛髪、体毛、爪、歯、皮膚、筋肉、骨髄、腎もまた概念法である；白骨觀の白骨；不浄觀の死体、みな、概念法である。

観禅・・・これは必ずや、究極法を所縁としなければ、vipassana とは、ならないのである。煩惱から解脱するには、我々は必ずや悚懼心を持たねばならない。そのことから、仏陀は「結生」の痛苦、「老い」の痛苦を開示したのである。師父は老いるし、あなた方も老いる。老いる事は苦であるか、苦でないか？ 老いは、勿論、苦である。ここが痛い、あそこが痛い。身体が老いると、何か、良いことがあるだろうか？ ゴミ箱は、まだゴミを放り込む事ができるが、老人は、何の役にも立たない。他人の扶養に頼り、面倒を見てもらうしかない。故に「老い」は苦である。「病」の苦は、説明する必要がない。「死」の苦もまた、非常に問題である。一人ひとりの死に方は異なる。ある種の人々は、死ぬ時、目を瞑る事がない。口を開いて、身体は歪む；ある種の人々は、微笑ながら死ぬ。ある種の人々は、嘆きながら死に、ある種の人々は、静かに死ぬ。

ある種の人々の、死ぬ前の表情は、「臨終速行行業」で、それもまた、なかなか、大変である。いわゆる「臨終速行行業」は、臨終の前に、この一世または過去世、過去のまた過去の「五所縁」による業力が、熟したものである。最も有力な業力が熟して、

「臨終速行」において出現する時、それがあなたを、未来世に連れて行く。これを「苦聖諦」、「苦集聖諦」と言う。

生老病死以外に、「怨憎会苦」がある。好きではない人と、なぜか一緒にいなければならない、それは例えば、同居している嫁と姑の様である。お互いに、嫌い合っているのは明らかなのに、表面では、仲良しである様に振る舞う。夫の実家の家族が嫌いな妻は、夫の姉妹が、我が家にやって来ても、苦であり、夫が仕事で会社に行った後、彼女が一人で、舅、姑と対応しなければならないのも、苦である。夫が、外に愛人を作らないかと心配するのも、苦であり；夫が先に死んで、自分を見てくれる人がいなくなるのを、心配するのも苦であり；夫や、舅・姑の面倒を、みないといけなだけでなく、子供が真面目にやっていけるかも、心配しなければならない、女性の人生は、苦勞が尽きない。

男性は、もう少し軽やかだ。朝、会社に出勤して、夜家に帰る。儲けたお金は、妻に渡す。妻は、夫の給料を手にするが、彼がへそくりをしているのではないかと疑うし、こっそり父母にお小遣いを渡してはいないかと懷疑するし、外に愛人がいれば、大問題だ。妻は、愛人の存在を心配して、時々、彼の財布の中身を点検するし、衣服に女性の毛髪がついていないかどうか、調べる。こうした事から、女性は常に化粧し、着飾るものの、身体は病気だらけ・・・女性の生活もまた、苦しいものだ。

好まないもの・・・苦であり、愛しすぎるのも・・・苦であり、毎日、心が、心配事で一杯なのも、苦である。女性の苦は、多々あるために、皆、禪の修行に来たがる。男性は、牛や馬になってお金を稼ぎ、妻に渡す。妻は、人生に息苦しさを感ずるために、夫の稼いだお金で布施をしたり、リトリートに参加したりする。リトリートの期間は、大変楽しいが、家に帰ると、苦勞が絶えない。女性の人生は、苦勞が多い為に、大多数の女性は、善業、功德をなすのが、好きである。女性の、福德の果報は、非常に大きい。成長（＋して結婚）すると、仕事に行かずに済む。というのも、夫がお金を稼いで、養ってくれるから。これは、過去において、彼女たちがなした、布施業の結果である。

▲女性として結生するには、いくつかの条件が必要である：貪心が大きく、慢心が重く、嫉妬心も重い。（＋リトリートに参加している）貴女方は含みません。貴女方は、布施し、持戒し、禪の修行もしている為、これらに含まない；私は、外部の女性について言っている。隣の家が、新しい車を買ったと言えば、嫉妬の余り眠れない。隣の子供が、試験で一番になって、自分の子供が平凡な時、お母さんは失望する。元々、己自身と関係がない事柄を、自分のもとに引き寄せて、苦しむ。



「求めて得られない苦」もある。欲しいものがあるのに、手に入らないのは、苦である。例えば、老人は健康な身体が欲しいと思うが、無理な相談であり、苦である。己の家族が平安であれ、と願うものの、実現しなければ、苦である。男性はこの点については、鈍感であり、女性の方が、鋭い。自分の子供が、他人の子供より優れている事を望むし、会社に勤めれば、他人より高収入でありたい；息子は、夫よりイケメンであって欲しいし、夫は、お金持ちで、恰好がよく、大人しいのがよい。しかし、因と縁はその様には上手くいかないものだ。自分の夫は、金持ちではないし、恰好もよくないし、言う事を聞いてくれない。・・・これらの苦は、みな、概念的な苦である。最も究極的な苦、それは五取蘊である。

仏陀はなぜ、『二種類の苦』を紹介したのか？というのも、先に概念的な苦を理解した後初めて、究極的な苦に進む事ができるからである。前に述べた通り：生老病死、愛別離、怨憎会、求不得、これらは概念的な苦である。

これから、究極の苦を紹介する・・・五取蘊：色受想行識である。なぜ、五取蘊を知る必要があるのか？というのも、四聖諦を通してのみ、見道し、果を証することができるからである。もし、四聖諦を通さないのであれば、見道し、果を証することができない。先に、世間的な苦聖諦と、世間的な集聖諦を知って後に初めて、出世間的苦聖諦と、出世間的集聖諦に、進む事ができる。



### 【色蘊への認識】

仏陀は『中部』の《五蘊経》の中において、以下の様に解説する：  
色蘊には、過去の色蘊、現在の、未来の、内在するもの、外に在るもの、粗いもの、微細なもの、優れているもの、劣っているもの、遠いもの、近いもの、全部で11種類の色蘊がある。

『註釈』において、仏陀のもう一つの解説を紹介している。

四大界と24種の所造色は、色蘊。

四大界は、地水火風。

24種の所造色は、「五浄色」：眼浄色～身浄色；「七境色」：色、声、香、味、触（地、水、風＜ママ＞）；及び男性根色、女性根色、心所依処色、命根色、食素色等18種の「真実色法」。その他に、10種の「非真実色法」。

これらの色法は、16観智における、一番最初の「色分別」であり、これを修しないと  
いう選択肢はない、苦聖諦の内実である。

四聖諦の修法は、『論部』または『經部』において、言及されている。『論部』とは七部の「論」の内容を指し、『經部』とは、『相応部』、『増支部』を指す。《無我經》においては、すべての修法が解説されている：五蘊、六処、12処、18界、7色觀法、7非色觀法である。『相応部』と『増支部』の内容については、七部の『論』において、言及されている。故に、『論』と『經』は、別々に学ぶものではなく、同時に学ばなければならないものである。

經、律、論の内の「律」とは、人々に向かって開示された規則・規律であり、出家者には出家者の戒律があり、在家者には在家者の戒律がある。例えば、比丘は、午後食事する事ができない。食べた比丘は、戒を違反したことになり、懺悔しなければならない。これらは比丘の規則、出家者の規則であり、概念法であり、究極法ではない。

究極法の所縁は五蘊である：

色蘊は28種の色がある。

受蘊は、受心所を言い、5種の感受：悦受、捨受、憂受、苦受、樂受がある。

想蘊は、想心所であり、眼、耳、鼻、舌、身と意の六門にあつて、それぞれ異なる所縁がある。

眼門は、色所縁であり、耳門は音所縁、鼻門は香所縁、舌門は味所縁、身門は触所縁、意門は法所縁である。

ここにいる、あなた方を例にしましょう。あなた方は、あなた方の目の前にいる師父を見ていて、同時に師父の開示を聞いている。この時、あなた方の色所縁は、師父を見ることであり、「ああ～師父だ」（＋と思う）；耳門で仏法を聞くが、これは音所縁である。この様に、「眼門心路過程」と「耳門心路過程」は、前後して、過ぎ去って行く。

「眼門心路過程」は：眼門轉向、眼識、領受（＝受領）、推度（＝推測）、確定、7刹那速行、2個の彼所縁である。もし、概念所縁であれば、彼所縁はない。ただ「色彩」を知るだけであれば、この＜師父が見えた＞という事柄は、概念法であり、彼所縁はない。

→「有分心」が滅した後、次に生起するのは「意門轉向」であり、その後に「彼随起心路過程」（＝前者に従って生起する心路過程の意）が「眼門」において色所縁を生起せしめる。

・・・「意門轉向」→7刹那「速行」→2個の「彼所縁」。「意門心路過程」は、前の「眼門心路過程」によって所縁を取るため、前の五個の「彼所縁」心路過程においては、これが師父であることを認識できない。（訳者注）

訳者注：下線は訳者。原文の意味が不明瞭の為、直訳したが、齟齬の可能性あり。

6番目の「彼所縁」心路過程になって初めて、これは白色、赤い、褐色だ、などと分かる。この「知る」は概念的な知るであって、故に6番目の「彼随起」心路過程の時になって初めて（＋対象が何であるかを）知る；第七、第八番目で初めて、これは何の色彩であるかが分かる；第9、第10番目で初めて、この人は出家であるとか、在家であるとか分かる。

次に「聞く」であるが、「聞く」は、「耳門心路過程」である。先ほど、師父が開示をしている時、みなさんは、分かった様な、分からない様な・・・。

これは「一心は二個の所縁を取らない」、が原因である：何か考え事をしている時は、意門心路過程であり；聞いている時は、耳門心路過程である。

今は、意門心路過程で、次の瞬間は耳門心路過程・・・であるから、私が何を言っているのかを、上手く聞き取れない。・・・（＋心が）意門心路過程にある時、耳門は仕事をしない。この時「彼所縁」は「耳浄色」を打つだろうか？ 打つ。しかし、耳門心路過程は、生起しない。

故に、あなた方が、何か、思いにふけている時、あなたの眼前を、人が通っても気が付かないし、誰かがあなたを呼んでも、聴こえない。というのも、「耳浄色」は、ただ音所縁が（＋耳を）打つ時に、それを受け取る役割をのみ担当しているが故に。それは、一粒の透明な色聚・・・「耳十法聚」の中の、第10法に属する。その前の9法（地、水、火、風、色彩、匂い、味、栄養素、命根）は、音とは関係がない。六門心路過程を理解することは、16観智の「名色分別智」である。

であるから、第一段階の「色分別」は、その学びを必ずや成功させなければならない。そうして初めて、観禪 vipassana に進むことができる。このことから、腹部の呼吸を知るは、観禪 vipassana の所縁ではないことが、分かる。この種の修習では、究極法の無常・苦・無我を知ることはできない。呼吸、歩く、食べる、眠る、これら身体

の動作は概念にすぎず、観禪の所縁とはなり得ない。これらの概念法は、ただ、止禪の目標となり得るだけである。

先ほど述べた「意門転向」または「五門転向」は受であり、すべて「捨受」である。「悦受」または「憂受」を生起せしめるのは「意門転向心」の後の「速行心」である。例えば、人がここに座って開示を聞いているが、心は自宅にいる子供の事を考えている、とする。耳門は私の開示の声を聴いてはいるが、反応しない。というのも、この時、彼は可愛い子供の事を考えていて、顔はニヤニヤしていて、これは「貪心心路過程」であり、不善心である。

もし、子供を愛していて、子供が健康である様願うならば、愛する心は「貪見グループ」に属し；後ろの願う心は、善心である。また、例えば、お母さんの事を思う～ああ、お母さん、あなたが健康であり、安楽であります様に。お母さん、私はあなたを愛しています、というのは不善の貪心。お母さんの健康と安楽を願うのは、善心の慈心。所縁はすべて、母でありながら、善心と不善心が含まれる。しかし、己の母親または子供を祝福する事と、大勢の人間を祝福する事の力と利益は、異なっている。

母親、子供を祝福するのは熱心出来るが、しかしい、功德は比較的弱い。というのも、前の「貪見グループ」の不善心路過程と、後ろの祝福の心によって、「二因」善心（無瞋、無痴）になるからである。貪愛によって子供を祝福するのは、二因善心である：平等に子供と大勢の人々を祝福すれば、それは「三因」善心（無貪、無瞋、無痴）になる。・・・以上は、我々の日常生活において、生起する所の、各種の心路過程の説明である。

本日は、元々は、「安般念」について話をしたかったのだが、その前に、修行の方法について、理解を深めて貰いたいと思う（+ので、色々説明した）。ただ馬鹿みたいに、呼吸を知るだけ、ではいけない。修行には、悚懼心が、欠かせない。悚懼心のある人は、修行に成功する。悚懼心のない人でも、修行は、するにはするが、その修行は、無駄になることが多い。座禅堂で、座禅・瞑想する時、毎回、目を開けると、隣の人はみな、目をつぶって頑張っているのが見える。「彼らは猛者だ」「すごいものだなあ」と思い、自分だけが上手くいかないと思き、他人を羨ましがってばかりいる。これは、悚懼心のない事が原因であるから、先に、概念的な苦を理解し、その後、究極的な苦（+の修習）に進むのがよい。

▲修行には、二種類の方式がある：

純観行者と止観行者である。純観行者は、直接、四大の修習をする。四大をバランスさせた後、全身は「色聚」に変化する。この方法は、あなた方華人には、非常に適合する。

というのも、あなた方華人は、仏陀への信心(=確信)が非常に弱く、必ずや、己自身で確認しなければ、気が済まない。決定的に確信を得て後、初めて受け入れる。あなた方華人は、人が言ったからといって、なんでも受け入れる事がない(この修法は、実修的な体験であるが故に、華人には、受け入れやすい)。あなた方の表情を見ると、一見、師父の説法を受け入れている様ではあるが、実際は、あなた方の心は、ダイヤモンドの様に硬い。故に、上記の修法は、あなた方に、非常に適合する。

## 【色法の修法】

---

師父は、マレーシアで、リトリートを指導した時、ある一人の女性禅修行者を、指導した。その人は、すでに十遍八定の修習を済ませたので、四大の修習をした所、身体は色聚に変化し、「色法」の段階へと、進んだ。私は、彼女に以下の様に、教えた。眼門の瞳孔の場所に、「四大に注意を払って」一粒の「透明色聚」を見つけて、「第一法」から「第10法」まで、修してみる。

「前にある色聚の色彩」が、「第10法眼浄色」を打ちに来ているか? その様で有るならば、この一粒は「眼10法聚」である。朝にインタビューに来て、その後、練習した。午後、またインタビューに来て、この様に言った:

「私、出来ました。『色彩』が発光したが、この色彩が、(+瞳孔を)打ちに来たのかどうかは確定できない。それが眼浄色であるかどうか(+はよく分からない)。」  
というのも、一粒、一粒の色聚は、みな色彩を持っているために、彼女は、自分が見たものが、実は、元々の色聚が持つ色彩が、発光しただけではないのか? という疑惑を持ったのである。

私は以下の様に答えた:

四大を修習すると、全身は色聚に変化するが、眼門の瞳孔の中を見ると、眼門10法聚、身10法聚、性根10法聚、命根9法聚、心生8法聚、食素8法聚、時節8法聚が、みな、混ざって瞳孔の中にある(+のが分かる)。故に、「四大眼門に注意を向ける」時、眼門の中に非常に多くの透明と、不透明の色聚を見ることになり、それらは、止まる事を知らずに動いている。実際、これらの色聚は動いているのではなくて、色聚が不断に生・滅しているのです。初心者は、色聚が動いている、と誤解してしまうのである。実際は、色聚は、あなたがいまだ進入していない前(=確認する前の意)、それはすでに滅し去っている。それは非常に速さで滅しており、そのため、(+それを知るためには)指導者について、しっかり学習・修行しなければならない。

▲瞳孔の所で「四大に対して注意を払った」後、透明色聚の一つを取ったなら（＝透明色聚見つけたならば、の意）、急ぎ、色聚の中の、以下のものを確認する：

地＝硬い、粗い、重い、柔らかい、滑らか、軽い、6個の特徴。

水＝流動性、粘着性。

火＝熱い、冷たい。

風＝推進力、支持力。

色彩＝色聚の色彩。

匂い＝その色聚の中に淡い臭みがある。甘い香りではなく、全身の体臭の様でもなく、定力がよければ、淡い臭いを感じることができる。

味＝舌の所で、渋い味を味わうことができる。

食素（栄養素）＝色聚の中の栄養素。粘々している。卵黄の様に粘々している。

命根は、「色命根」、「心命根」の二種類がある。動いており、生きている感触がある。

人によって、感じ方が異なる。

第10法「眼浄色」＝前面に見える一塊の色聚の色彩。その色聚を確認する時、キラッと、発光するかどうか確認する。これが、前面の色所縁・・・色彩が、眼浄色を打ったのである。・・・以上が、「眼10法聚」の修法である。

この女性禅修行者の疑問は：「自分が確認した、この一粒の色聚の色彩は、それ本来の色彩であって、それが眼門において、発光しただけではないのか？」というものであった。

師父は問うた：「あなたは、幾粒の色聚を確認したのか？」

禅修行者：「20粒。」

私は彼女に、100粒の色聚を確認した後、報告に来る様に、と教えた。二日おいて、彼女はやってきて、言う：「私は、眼10法聚を、確認する事ができました」

私は問う：「あなたは、どの様な根拠をもって、眼10法聚を確認したと言うのか？」

禅修行者：「私は、100粒確認した。90粒の後になって、初めて色彩が（+瞳孔を）打つのを、確認した。」

大部分の色聚は、それぞれ色彩を持っている。しかし、一つひとつの色聚の色彩がすべて、眼浄色にぶつかる訳ではない。眼浄色は、ただ前面の色聚の色所縁を受け取るだけである・・・色彩が（+瞳孔を）打つのである。故に、あなた方にとって、この修法は、非常に適合する。というのも、これほど明確、明晰に修行すると、あなた方は、非常に満足するが故に。色法だけでなく、名法もまた同様である。

▲例えば、安般念の修習をするとき、呼吸を知る訳であるが、この呼吸とは、ただの「心生音9法聚」に過ぎない。安般念が成功した時、禅相が出現するが、この禅相は「心生

時節生色」に過ぎない。四大に注意を払う時、非常に多くの「非明浄色」（不透明の色聚）を確認することになるが、その中には、非常に多くの「八不離色」がある：地、水、火、風、色彩、匂い、味と栄養素である。第9法があるかどうか、確認してみる。中に「命根色」があるかどうか、確認してみる。一つも反応をみないであろう。というのも、それは命根色を含まない「時節生色」であるが故に。

#### ▲色法の生・滅、無常・苦・無我の修法

四大（+の修習）に成功した後、あなたは何の目標を見ても、一塊、一遍の色聚に見えるであろう。己自身の愛する息子、娘を見る時、彼らは、色聚に変化してしまう。もはや、私、あなた、彼の区別は、そこにはない。すべてが色聚に変化して、見るのは、ただ色聚の中の色法・・・それはすなわち：

生・滅、生・滅して、変化するのは、無常。

生・滅、生・滅して、変化する事によって、干渉するのは、苦。

生・滅が滅しきった後、何等の意義も無いのが、無我。

・・・上に述べた以外、その他の真髓（=実体）は、ないのである。

#### ▲色聚は、四種類しかない：

業力によって生じる「業生色」

心によって生起する「心生色」

「火界」時節が生起せしめる「時節生色」

食素によって生起する「食素生色」である。

我々は栄養のある品を飲んだり食べたりすると、体力が増強される感じがするが、本来、我々が食べる栄養品には「時節生色」しかないのである。ただ、飲み込んだ「時節生色」に「食素」が含まれている為、特別エネルギーがある「時節生色」の様に感じるのである。

(1) この食素のおかげで、「命根9法」の「消化の火」を得て、それが傍に有る「業生色」力づけ、すべての「業生時節生色」が力を発揮する様になる；

(2) 側にある「心生色」の方でも、「心生時節生色」も力を得る。

(3) 側にある「食素」は、心に「心生時節生色」が生じた為に、「食素時節生色」の出現する。

(4) 元々の「時節生色」は、新しい「時節時節生色」を得て、力を発揮する。

・・・この時、四種類の「時節生色」が、ともに出現する。

この様なことから、適切な食べ物を得たなら、身体は、体力を増強させる事ができる。

その食品が、高いから、または安いから・・・と言う理由ではなく、（+その人にとって）適当であるかどうかにかかっている。貴女の食べた食物は高くないかもしれない。しかし、あなたに適合する時、食べた後に、安楽な快適な気持ちが出て、元気が出る様に気がする。これは、食べ物から「食素生色」を得たおかげであり、四種類の色聚について、我々は必ず明確、明晰になるまで、修行しなければならない。威儀路明覚（行住坐臥において）では、一刹那毎の内色（＝色は物質の事）、外色、粗い色、微細な色、遠い色、優秀な色、劣った色、過去、現在、未来の色、などみな修行に成功しなければならない。この修行に成功して後初めて、名法の修行に入る事ができる。

## 【名法の修法】

16 観智の一番目の段階は「名色分別智」であるが、これを修行しない、という選択肢は、ない。もし、観禅 vipassana を修習したいのであれば、必ず「名色分別智」を修習しなければならない。『名法』には、52 の心所と、89 種の心がある。例えば「安般念」の名法を調べるとする：呼吸と禅相が結合する時、心は、禅相に融入する事ができるが、そうなれば、次には初禅に入ると決意する事ができる。初禅にある程度の時間入っていたならば、心は降りて来て意門を調べる。初禅に入るならば、「意門転向」の中に 12 個の名法がある事に気がつく・・・「速行」に 34 個の名法がある。

「意門転向」の中には：識、触、受、想、思、一境性、命根、作意、尋、伺、勝解、精進という 12 個の名法がある。

識＝意門の禅相を認識する。

触＝心が禅相に接触する。

受＝受蘊である。すなわち、禅相を感じる。ここでいう「受」は必ず捨受であり、あなたは悦受として反応を求めても、それは反応する事はない。

想＝想蘊。禅相の事を想う。「意門転向」の想と、「速行」の想は、みな、安般念を目標にとる・・・禅相である。

思＝相応する名法たちを助けて、安般禅相を認識する。

一境性＝心は一心に安般禅相を知る。

命根＝相応する名法を生かし続ける。

作意＝心を安般禅相に向かわせる。

尋＝安般禅相を探す。

伺＝安般禅相に專注する。

勝解＝安般禅相であると決定する。

精進＝心は、安般禅相を所縁として取る事に努力する。



安般念には「彼所縁」はない。ただ、阿僧祇個（無数）の「速行」が、あるだけである。

「意門転向」または「速行」の識（第一速行心、第二速行心～第七速行心）によって・・・一刹那毎は、みな識（心）をもって心王となし、その他の相応する名法を心所として、名法の生・滅、無常・苦・無我を練習する。これは『心念処』の練習である。安般の「意門転向」の受は捨受であり、「速行」の受は悦受である。禅定に入っている時の速行は、阿僧祇個であり、「受」はみな悦受である。

・・・一つひとつの刹那は、みな「受」心所を心王として、その他の相応する名法を心所とする。この様に生・滅、無常・苦・無我を練習する時、これは『受念処』である。「意門転向」の12個の名法の中で、「識」「受」「想」を除いて、その他の9個の心所は「行蘊」の内容となる。

行蘊の中の「触心所」と「思心所」を心王として、その他の相応する名法を心所として、生・滅、無常・苦・無我を練習するのは、『法念処』である。安般念の練習をする時、意門の中には54個の色法があるが、安般禅相は、意門の中の「心色10法聚」に依存している；「心所依処色」とは、「心色10法聚」の第10法である。安般禅相と意門の中の54個の色法によって、生・滅、無常・苦・無我を練習する。それは、安般初禅に入って、『身念処』を修する方法である。安般の初禅に入る事ができるようになったなら、他の修行に転じることが出来るし、観禅 vipassana の修行、四念処（身念処、受念処、心念処、法念処）の修習に転ずる必要性も生じる。

一回目の安般初禅に入ったならば、「身念処」を修する事ができる。

～四回目の安般初禅からは、四念処の「法念処」を修する事ができる。

第五回目の安般初禅に入ったならば、意門の「名法」の生・滅、無常・苦・無我を修する事ができる。

第六回目の安般初禅に入ったならば、意門に依存して存在する54種の「色法」の生・滅、無常・苦・無我を修する事ができる。

第七番目の安般初禅に入ったならば、「名色法」の生・滅、無常・苦・無我を修する事ができる。第八番目の安般初禅に入ったならば、「五蘊法」の生・滅、無常・苦・無我を修する事ができる。第九番目の安般初禅に入ったならば、「12処」（意処と法処）の生・滅、無常・苦・無我を修する事ができる。

第十番目の安般初禅に入ったならば、「18界」（意界と法界）の生・滅、無常・苦・無我を修する事ができる。

この様に、安般初禅に入れたならば、観禅 vipassana に転ずるにしても、非常に多くの修法によって、修習、練習する事ができる。これらは 観禅 vipassana の内

容である。あなた方は、これらが、己自身の遠くにあつて、自分と関係がない、と思つてはならない。というのも、これらは、我々が絶対に理解しなければならない修法であり、必ず歩まねばならない道であり、この様にして、初めて道を間違わなくて済むのである。観禅 vipassana の目標は、煩惱からの解脱であり、この点は、我々は必ず 了解しておかねばならない。

煩惱から解脱する方法は、八正道である：八正道の一番目は「正見」であり、それは「四聖諦」である。師父が、今説明した所の解説は、ただ「苦聖諦」の中の「名色法」に過ぎない。それも少しだけ開示した。また、結生から死亡まで、生命の全体の中の「五蘊法」、「12 処」、「18 界」のすべての、その、生・滅、無常・苦・無我を練習しなければならない。

この一世の内在を修し、次には第一番目の過去世、第二番目の過去世～第 30 番目の過去世まで；次には第一番目の未来世、第二番目の未来世、（+輪廻における）最後の生命まで、みなそれぞれ「五蘊法」「12 処」「18 界」の、それぞれの、無常・苦・無我を練習しなければならない。これらは内在の修習であり、外部の修習もしなければならない。外部とは、他人という意味であるが、ただし、一人一人、という意味ではない。それでは多すぎる；それに、他人の過去世を調べて、己と、どの様な関係があるか、確認する必要もない。その様にすれば、時間の浪費であるが故に。

すべての大衆（=有情）を、同時に対象として取る。同時に、彼ら（彼女ら）の意門に入り、直接彼らの過去世において、彼らの「五蘊法」「12 処」「18 界」を確認し、その後、現在に戻り、その後、彼らの未来世を確認する。過去、現在、未来を調べるのは、「縁摂受智」である。これは縁起法に属する内容である。己自身と衆生とが、なぜ男性であるのか、なぜ女性であるのか；なぜ出家したのか、なぜ出家しないのか；なぜリトリートに来たのか、なぜリトリートに参加したくないのか；なぜある種の人々は福德の報が大きく、なぜある種の人々は、貧困なのか；なぜある種の人々は、一人静かに暮らすのが好きで、なぜある種の人々は、にぎやかなのが好きなのか；これらは皆、過去世と関係がある。

この一世の五取蘊は、すなわち「苦聖諦」と「苦集聖諦」である。この一世で、出家するのを好む、または出家したがるか、というのも、第一番目の過去世の「臨終速行行業」と「無明愛取」が原因である。というのも、「煩惱輪転」と「業輪転」によって、この一世で、人間になったり、出家したりするのからである。この一世の「煩惱輪転」と「業輪転」は、いまだ果報が残っているならば、継続して輪廻しなければならず、それは未来世にも続くのである。我々は、過去世では、また別の人間であった。異なる

親戚、友達を持っていた。この一世での、親戚友人はまた別の人たちだ。未来には、また引き続き別の人になって、今とは異なる親戚、友人、兄弟姉妹と付き合う。五取蘊がある限り、我々はずっと己自身に執着し、私は、私は、と止まる事をしらない。実際は、これらは意義のない、退屈な名色法の生・滅、無常・苦・無我到過ぎない。以上は、己自身についての説明である。

外にあるもの、すなわち、他人を観察しても、結局は、不断に輪廻している名色法に過ぎないのだ（+という事が分かる）。それなのに、却って絶え間なく執着して、禅の修行に行くなどと、考えた事もない。この様な修行をすれば、悚懼の感じが生じて、もはや輪廻したいとは思わなくなる。例えば、我々は、今、ある種の成功を得た様に思う。家はあるし、車も持っているし、多くの財産も持っている。しかし、未来世を調べてみると、これらの品々は、我々と一緒に、未来世に来ることがない事が分かる。少し定力のある者は、自分の死体のそばで、家人が笑いながら、おしゃべりしているのが見える。あなたは己自身が、重要人物であると、思っているかも知れない。あなたが生きている時なら、あなたは、無給の雇われ人であり、あなたがいなくなっても、誰も、痛くも痒くもない。

彼らは、あなたが死んだからと言って、一緒に死んではくれない。古代の国王は権勢があった為に、人を生贄にして埋葬したが、現代では、誰もあなたに付き添って、一緒に死んでくれる人はいない。こうした事から、あなたは他人から必要とされているのだ、と妄想してはならない。あなたに権力があり、非常なお金持ちでない限り（+人はあなたを必要としない）。もし、あなたにお金がないならば、ゴミ箱の方が役に立つくらいである。故に、己自身の心内は、明確で、明晰でなければならない。輪廻の中において、家族はあなたを必要としていないし、彼らが必要としているのは、無給の雇われ人だけである。

故に、我々は縁起法を調べなければならない。この様にして初めて、我々は我々の過去、現在、未来の輪廻を知って、その輪廻に何等の意義もない事を知るのである。それらを知った人だけが、過去の仏陀方の様に、入涅槃する事ができる。そして、上の事を知ったならば初めて、なぜ、阿僧祇の過去の仏陀の方々、パーチェカ・ブツダたち、阿羅漢たちが涅槃するのか、に感じ入る事ができる。そうでなければ、涅槃とは何か、を知る事ができないし、なぜ涅槃に入る必要があるのか、も知る事ができない。

ある種の人々は師父に聞く：私が涅槃に入る時、妻と一緒に連れて行ってもよいかどうか？と。  
私は、なぜその様な必要があるのか？と聞く。

彼は言う：もし、私一人で涅槃したならば、自分が利己的な様に、感じるのです。（＋彼は）本当は、妻を見捨てられないのを、婉曲に言っているに過ぎない。自分が妻を、見捨てられないのを、人に笑われたくない為の、婉曲な表現である。いわゆる涅槃とは、すべての究極名色法、概念の苦、究極の苦が、すべて存在しなくなる事を言うのである。

▲「滅」には二種類ある：

有生滅法と、無生滅法である。例えば、我々がものを見る時、「眼門心路過程」が生じる；「眼門心路過程」が生じる時、耳門心路過程は生じない。というのも、一個の心刹那において、一心は、二個の所縁を取る事ができないが故に。

眼門心路過程の中において：眼門転向、眼識、領受（＝受領）、推度（＝推定）、確定、速行、彼所縁・・・これらは一刹那毎に、快速に生じて、また滅する。眼門転向は、刹那に生起すると、また刹那に滅し去るが、眼識もまた、刹那に生起し、また滅し去る。これを「有生滅法」と言う。

己が非常に腹を立てていて、もうすぐ感情が爆発しそうであっても、家人や友人を見ると、破顔して会話する。この腹を立てている時の「瞋心」は、「有生滅法」である。この生起と滅し去る状態のものは、「有生滅法」であり、究極の「無生滅法」ではない。ある一人の凡夫が、初果ソータパナに成る時、元々あった邪見と懷疑（三宝への懷疑、三世因果輪廻への懷疑、仏陀の戒定慧の教えへの懷疑、地獄に落ちる 8 種の因果への懷疑）は、その時、初めて、刹那に、断ずる事ができる。

真正なる究極名色法は、誰でもが受け入れられるというものではない。ある種の人々は、私の開示の意味が分からなくても、そこに座って聞き、己自身を無理やり追い込んで、苦勞しながら、そこに座って、忍の一字で、聞いている。ある種の人々は、あなたはあなたの話をしてくれ、私は私の思いにふける。開示を聞く時、己自身は、思いっきり思いにふけり、楽しくて仕方がない。この様に、仏法の開示を聞く場合でも、その心路過程は、人によって、各自異なるのである。

故に、我々は、「苦聖諦」を知る時、必ず、苦の因と縁である所の「苦集聖諦」を、調べなければならない。この一世の五取蘊は、どこから来たのかを知り、過去の一番目の世の、五取蘊はどこから来たのを知る（＋のが重要である）。多めに調べておけば、それらを理解する事ができる。私は以前、華人には、10 個の過去世を調べる様に指導したが、現在、私は、少なくとも 30 個の過去世を調べる様に要求する。ある種の人々は、50 個、調べなければならない。

なぜであるか？

というのも、あなた方華人は、過去世において、非常に多くの、小さな善業をなしていて、故に、ある種の人々は、10個の過去世を調べても、悪趣に堕ちたことがない。いつも人界にいるか、または天界にいて、楽しく暮らしている。10個の過去世を調べて、ようやく一回、餓鬼道に堕ちた事を発見する。再度 10個調べさせると、ようやく、第22世において、地獄に落ちたことが分かる。過去の第23世は、人界にいて、何かの悪業をなしたので、第22世では、地獄に堕ちたのである。

(+この禅修行者は) こうした事が分かって初めて、悚懼の気持ちが出て来て、二度と輪廻したくない、と思う様になった。上の様に指導しなければ、彼は、己自身が人界と天界のみ行き来して、この様な輪廻は楽しいものだと思い、悚懼の気持ちの生じる事がない。故に、雅凱禅林では、師父は、一人ひとりの禅修行者に、少なくとも30個の過去世を調べる様、要求する。

ある一人の禅修行者は、30余個の過去世を調べた時、たった一回餓鬼、一回地獄の命であった。しかし、その生で、その様になる因と縁を見つけることができず、最後になって、過去の第54個目の命の時に、その因と縁を見つける事ができた。こうしたことから、因と縁は必ずはっきりと調べられなければならないものである。そうして初めて、輪廻というものは、真に苦しいものだという事が分かるのである。ある時のある命が、不注意で、何か一個の、悪業をなしたならば、果報が熟した時、非常に悲惨なことになるのである。

未来世もまた、調べなければならない。幾人かの禅修行者（華人）は、この一世で、阿羅漢になるために、彼らには、未来世がない；幾人かの禅修行者は、未来世において、欲天界天眼色界天に生まれる。師父が、それらは（+人界とは）どの様に違うのかと訊ねたら、彼らは、この一世で、少なくとも、初道初果を証したいという。そうでなければ、未来世は苦しいのだ、と言うのである。

(中略)

あなた方華人は、非常に多くの人が、この一世において、布施、持戒、禅の修行が好きな人々である。これらはすべて、過去世の因と縁であり、故に師父は、あなた方のこの一世において、もっと多く修行してもらいたい、と願っている。あなた方の、過去世の基礎は、すでに円満である。この過去の基礎を、忘れてはならない。今、まだ覚えている内に、この一世において、努力してもらいたい。そうすれば、これらの良き因と縁を、未来世に持って行けるであろう。あなた方の未来世が、よいものであるかどうか、あなた方が、努力するかどうか、私とは関係がない。

私はただ、因と縁が具足した為に、台湾でリトリートを指導した時、あなた方の内の何人かが、それに参加して、その後に、私に、ここアメリカで、リトリートを開いてくれる様、要請があった。私はただ、因と縁に従って、ここに来ただけであり、あなた方に、覚醒する様、注意を促すだけである。どの様に生きるのか、あなた方が、自分で決めなければならない。過去と未来が見える人は、悚懼の心を持っているものである。  
(中略)

この様な事から、あなた方は、必ず、縁起法の「縁撰受智」まで修ししなければならない。過去、現在、未来を明確に知る事。  
この様にして「思惟智」の(+修習の)時に、「五蘊法」、「六処」、「12 処」、「18 界」、「45 種思惟法」・・・五比丘が修した《無我経》(+の中に書かれてある修法を)すべて明確に修ししなければならない。それに合格した者だけが、出世間の初二、三、四の道心と果心を得る事ができる。上の事柄は、必ず修行しなければならない過程であり、それはまた『苦聖諦』でもある：「16 観智」の「名色分別智」(+でもある)。

『集聖諦』：無明の縁によりて行あり、行の縁ありて識あり、識の縁ありて名色・・・「12 縁起法」である。(+己自身の)過去、現在、未来を知って初めて、自分がなぜ男性なのか、女性なのかを知る事ができる。これは「縁起法」の「縁撰受智」の『集聖諦』である。  
仏陀は『相応部』《定経》において、以下の様に、述べている：  
比丘たちよ。先に「定の修習をせよ」。定力のある者だけが、智慧を有する；定のない者は、智慧がないのである、と。



## 【定の種類と分類法】

---

二種類の定：近行定、安止定。

三種類の定：近行定、色界定、無色界定。

10種類の定：

初禪、二禪、三禪、四禪、四種類の色界定；

空無辺処、識無辺処、無所有処、非想非非想処、四種類の無色界定；

果定、滅尽定。

滅尽定は、方便的な言い方であって、滅尽定には定心はない。というのも、滅尽定に入る時、すべての名法は滅し去って、「心生色」は生起しない。・・・滅尽定に入ると、ただ「業生色」「食素生色」「時節生色」の三種類の色のみが生・滅するのみである。

「心生色」はない。「心」と「心所」が生起しないが故に。

果定は、涅槃を所縁として取るものであって、しかし、名色法の生・滅はある。四種類の色すべてが存在する。

・・・各種の定は、みな、異なる状態を保つ。純観行者は、直接どれか一種類の近行定（仏随念、法随念、僧随念、32身分、死随念）から、色法の修行に転じる事ができる。また、直接四大を修習して、近行定を得た後に、色法の修行に転じる事もできる。Matika村長の母親の様に、32身分を修習して、近行定を得た後に、色法と名法の生・滅、無常・苦・無我の修習に転じて、五種類の神通を持つ、アナーガミになった。32身分から近行定を得れば、直接観禪の修行に転じる事もできる。

上に述べた女性居士の様に、彼女は安般念を修習したのではなくて、32身分を修習して、最後には神通を擁する三道三果のアナーガミになったのである。その後、彼女の保護の下にあった比丘たちは、同じ様に、32身分を修習して、観禪に転じた後、六神通を擁する四道四果の阿羅漢になった。これは彼らが、過去世において、すでに「行捨智」まで修しており、円満な行捨智と四道四果に近い智慧を有していたからである。

## 【四種類の行捨智】

---

もうすぐ初道初果に近い（+禪修行者に）相応する行捨智、もうすぐ二道二果に近い、三道三果に近い、四道四果に近い（+禪修行者に）相応するは行捨智（がある）。

・・・これは、異なる道心から入る、という事である。ソータパナまで修した人が、阿羅漢になるのは難しくない。というのも、名色法、縁起法は、すでに明確に修されているが故に；行住坐臥において、密集して名色法の生・滅無常・苦・無我の修習を保持するならば、多くの時を経ずして、阿羅漢になれる。

しかし、凡夫からソータパナに成るのは、非常に難しい。必ず「五蘊結生」でなければならぬ。「四蘊結生」（無色界天）または「一蘊結生」（無想天）は不可である。「初道」「初果」「二道」「二果」「三道」「三果」「四道」「四果」「四道心」（七種類の「出世間心」）の「四蘊結生」だけが、阿羅漢を証する事ができる。

止の修習には、40種類の方法がある。観禅は、ただ二種類しかない。名、色法だけである。観を修する為に、仏陀は《定經》の中において、特別に以下の様に述べている：先に止を修しなければ、観の修習は成功しない。定の有る者は、慧がある；定の無い者は、慧がない。故に、仏陀は《大念処經》の中の「身念処」において、先に「安般念」を紹介したのである。

### 【安般念の四つの段階及び禅相に融入する方法】（上）

---

仏陀は、《大念処經》の中において、いわゆる「正定」について述べている：初禅には五禅支（尋・伺・喜・楽・一境性）がある事、二禅には三禅支（喜・楽・一境性）、三禅には二つの禅支（楽、一境性）、四禅には二つの禅支（一境性、捨）がある事、である。

### 【異なる名詞による説明であっても、修法の内容は同じ】

---

仏陀の説法は、非常に完璧である。四禅八定以外に、仏陀は「近行定」についても開示している。近行定は、初禅心路過程の「速行」と同じく、34個の名法であり、故に、仏陀が初禅を言う時、近行定も含まれる。第四禅の「速行」には31個の名法があるが、空無辺処、識無辺処、無所有処、非想非非想処の、四種類の無色界定の「速行」もまた、同じく31個の名法であり、故に、仏陀が四禅をいう時、四無色界定も含むのである。こうしたことから、仏陀が、初禅から四禅までの、四種類の色界定について開示する時、四種類の無色界定と（欲界の）近行定が含まれるのである。

ちょうど蛇を捉まえる時の様に、身体の中（四種類の色界定）を捉まえば、頭（四種類の無色定）、尾（近行定）の全部を含む事になる。故に、仏陀がこの経では、この様に言い、あの経では、この様に言っていると誤解してはならない。実際は、仏陀の開示は、最初から最後まで、同じことを述べているのであって、経と論は分ける事ができないのである。12処、18界の様に、呼び方は異なるが、（+説かれる）内容は、全く同じである。五蘊、12処、18界、実際は、どれをとっても、名色法に過ぎないのである。



例えば、12 処：

眼処と色処によって生じた眼門心路過程、眼処は色法で、色処もたま色法である。二者によって生起した眼門心路過程は名法であり、合わせると、名色法になる。

18 界：

眼界は眼浄色であり、色界は色所縁であり、眼識界は眼識心であり、この三者が合すると、眼門心路過程となり、やはり名色法である。・・・これは、人それぞれに、合う語彙や好まれる語彙に従っているための表現の違いであって、仏陀はこの様に、異なる語彙を用いて説明したのである。経典は、衆生の異なる性質に従って開示されたもので、アビダンマは、衆生の性質や好みとは関係がない。

仏陀は第七番目の臘年に、トウリ天で安居を過ごしたが、その3か月の安居の期間、仏陀は天界において、7部の『論』を開示した：《法趣論》《分別論》《界論》《人施設論》《事論》《双論》《発趣論》で、最後の25日間に開示した《発趣論》の、その内容は、縁起法である。当時、その場で開示を聞いた欲界天、色界天人の内、少なくとも天人が、阿羅漢、アナーガミ、サターガミ、ソータパナを証悟した。天界も人界も、主要な修法は、皆、名色法である。しかし、天人の智慧は広い為に、仏陀は更に広く、更に詳しく説明する必要があった。その様にして初めて、天人は、見道し、見法出来るからである。人類はそれほど多く解説しなくともよい。ただ「縁起第五法」「縁起第一法」があれば、見道し、果を証する事ができる。

上の事から、一人ひとり、観禅 vipassana を修しなければならない事が分かる。しかし、定力がない者は、それを修することができない。というのも、《定經》において、仏陀は以下の様に述べている：

「定力があつて初めて慧があり、定力が無ければ慧もない」

故に、純観行者であつても、近行定の定力があつて、初めて観禅に進む事ができる。止観行者は、四禅八定を得て後、色法・名法（+の修習）に進む。純観行者と止観行者が煩惱を断ずる部分に関して、それぞれに何等の差もない。純観行者と止観行者が、ソータパナ、サターガミ、アナーガミ、阿羅漢を証得する道心心路過程や、断ずる煩惱は、皆同じである。仏陀が断じた煩惱は、パーチェカ・ブッダ、阿羅漢が断じた所の煩惱と、まったく同様である。

阿羅漢の意味は：一切の煩惱を断ずる事。三種類の阿羅漢がある：正等正覚の仏陀は阿羅漢であり、パーチェカ・ブッダもまた阿羅漢と呼ばれる。その上に、普通弟子尊者もまた阿羅漢である。

三種類の阿羅漢の区別はただ：四道心とそれに相応する智慧の広さ、深さと利益が異なるだけである。

## 【仏陀の智慧と慈悲】

仏陀の四道心は、一切智智と相応する所の、四道心である。「一切智智」の意味は：すべての法門を知っている智慧を言う。例えば、どの様な人間であっても、仏陀の前に立てば、仏陀は、彼の身体の体毛の事まで知って、過去のどの一世で、どの様な善業を主になしたか（そのせいで、身体がこの様な様子である事）を知っている；どの眉毛は、いつの過去世において、どの様な悪業をしたために（その様になっている）のかを知っている；どの頭髪、どの爪、どの部分の皮膚は、どの過去世の善業悪業のため（その様になっている）であるかを、知っている。

この衆生は、いつから輪廻を始め、何時解脱するか；彼にはどの様な命があるか、どの様な親戚友人があるか、どの様な生活か、仏陀はすべて明確に知る事ができる。すべての阿僧祇の衆生、すべての阿僧祇の宇宙、すべての法門は、みな明確に知る事ができる。この様であって初めて、「一切智智」であると言える。

一切智智の智慧は、一般の人々が及ぶものではない。智慧第一のシャーリプトラ尊者の智慧は、この地球に、どれほどの雨の粒があるかを知る事ができる；仏陀の智慧は、すべての阿僧祇の宇宙に、どれだけの雨が降ったのかを、知る事ができる。あなた方の、また、我々の大腸と小腸の中には、過去のどれか一世の善業、または悪業が原因で、腸の中にどれほどの虫がいるか、腸がどの様に変化するか、仏陀の一切智智の智慧は、それを明確に知る事ができる。これは一般の人々が、及ぶことのできない智慧である。こうしたことから、仏陀は一人ひとりの衆生に合う（+修行の）方法を知っている。例えば、仏陀は、五比丘は《無我經》が合う事を知っていて、仏陀は、彼らに特別に《無我經》を開示したのである。

仏陀は 29 歳で出家修行、苦行を 6 年間修行した後、35 歳の時に、仏陀に成った。仏陀は、五比丘に説法をする前、先に、過去の諸仏が、何を開示したのか、を観察した。・・・《転法輪經》であった。故に仏陀は、彼もまた《転法輪經》を開示した。未来の弥勒仏もまた真つ先に《転法輪經》を開示する。その後、仏陀は再度観察した。過去の諸仏はどこで説法をしたか？・・・鹿野苑である。彼らはどの様にして行ったのか？・・・神通で行った。では、私はどうすればよいか？・・・歩いて行こう。というのも、鹿野苑に行って、五比丘に開示をするその途中で、一人の外道に会うであろう。この外道は、後で阿羅漢になる事ができる。

ただ仏陀が歩いて鹿野苑に行って初めて、彼と彼の妻は、仏陀に会う事ができ、かつ、阿羅漢を修する因と縁を、手に入れる事ができる。この二人の外道が、阿羅漢になるた

めの修行ができる様にするため、仏陀は、過去の諸仏が一回目の開示の時に、みな神通を使って鹿野苑に行った慣例に従わず、歩く、という方法に変えた。これは仏陀の慈悲である。これは仏陀が、衆生が、輪廻の中で苦しむのを見捨てないが故である。仏陀の慈悲は、あなた方の知らないものであって、知らないが故に、あなた方は、五欲の生活を楽しみ、喜び勇んで、牛や馬の様な生活をするのである。

もし、仏陀の慈悲が、これほどに偉大である事を知ったならば、（+あなた方は）感動して、一時でも早く、一切の煩惱から解脱しようと、思うに違いない。仏陀の功德は無量であり、語り尽くせない。仏陀の慈悲は、ある人が、彼を侮り、彼を誹謗した時でさえも、他の人にするのと同じ様に、優しい口調で、法を説いた。その目的は、一人ひとりの衆生が、未来世において、ただただ、尊敬の心で、仏に学ぶことができたならば、みな、煩惱を解脱する事ができる様に、という願いが故に、である。たとえ、この一世で、この衆生が見法することができなくても、仏陀はこの衆生が、将来において、見法を成就できる様に、という願いを持っている。そのため、仏陀は一人ひとりの衆生を、護持するのである。

過去の迦葉仏は、人寿が2万年であった時、16000年、仏法を開示した。勝蓮花仏は10万劫の前、人寿が10万年であった時、8万年開示した。未来の弥勒仏の時は、人寿が10万年の時期であって、8万年開示する予定である。釈迦牟尼仏は人寿が100年の時期に、たった45年で仏法を開示し終わらねばならなかったために、我々の釈迦牟尼仏は、毎日2時間しか眠ることができなかった。これは、釈迦仏の慈悲である。仏陀は先に過去の諸仏が、どの様な戒を制定したのか、を観察した。戒を制定した仏陀の時代、正法は久しくとどまった。戒を制定しなかった仏陀の時代、仏陀入涅槃後、仏法は非常に速く、滅していった。

また以下の様な観察もした：私が戒を制定しておいた関係で、私釈迦牟尼仏は、入涅槃の後、無量の衆生が聖者となったり、阿羅漢になたりする事ができる。こうしたことから、仏陀は戒律の制定を開始し、毎日2時間しか眠らなかったのである。・・・仏陀はその時代の衆生だけでなく、未来の衆生に対してさえも、みな平等に、護念を付与しているのである。

### 【異なる性格の者には異なる業処を】

---

一人ひとりの衆生の性格は異なる。故に、適合する業処も異なる。禅修行者に、安般念だけを、教えるのはよくない。ある種の人々は、貪心が重い。私の父親、私の母親、私の妻、私の息子、私の娘・・・と執着する人に、もし、安般念を教えるならば、彼は

毎日、これらの事柄を考えて、止まる事を知らず、心が静まることがない。ある種の人々は、禪の修行の時、不断に未来について考えている。明日、何をすればよいか、明後日は、何をするか、家の光熱費は払ってあるか、妻（夫）と子供は、家で楽しく過ごしているか。・・・心は不断に未来を想い、心が静まらない人は、先に「死随念」を、修するのがよい。

ある種の人々は、思惟分別の力が高い。智慧の高い者に、安般念を修させてはならない。そうすると、彼は不断に思う：私は、母親の母胎から生まれたが、先に入息があったのか、それとも出息であったか？それは、長息であったか、短息であったか？私は、経典には、入息が先であると書いてあると聞いたが、しかし、アビダンマでは、出息が先だと言う。一体どっちが正しいのか？私は今後、入息の後に「死亡心」が生起するのか。それとも出息の後か？

この種の人々は、考えが止らないので、呼吸に安住することができない。故に、彼らには「四大分別」と「死随念」がよい。真剣に、四大を、一時間修したならば、一度も妄想が起きない。というのも、心は、全身の四大の12個の特徴に專注して、心は非常に忙しく、忙しすぎて妄想する暇はないのである。四大に專注する修行者は、一時間は瞬く間に過ぎて行き、一時間をたった五分に感じるものである。

ある種の人々は、己自身、安般念を学んで久しいと誇りに思っている。20年修した。毎年一回、半日のリトリートに参加しているのに、なぜか成功しない。己自身は「二因結生」ではないのか、と疑う。故に、上達することがない。

・・・修行するものの、信心（＝確信）が萎えてしまった者には、「仏随念」「法随念」「僧随念」が、適合する。

ある種の人々は、この修行法も不満、あの修行法も不満；所縁に対して満足を覚えなない人は、あれこれ恨みがましい心を、持っているもので、出会う事柄すべてに、不満を覚え、怒りを放っている。・・・この様な人には「慈心禅」（慈悲喜捨の四無量心）、白遍（白、褐色、黄色、赤遍）がよい。

以上の性格の、どれをも持っているという人は、「6種類の遍処」（地、水、火、風、光明、呼吸遍）と「四無色界定」（空、識、無、非）を修するのが、よい。一人ひとりの性格は異なっているので、適合する業処もまた異なる。指導者と相談して業処を決めるのがよい。その様にして、初めて、己自身に合う業処を見つける事ができる。己自身がどの業処が合うか、先に修行して試してみるとよい。

ある種の人々は（+どの修法でもよく）、適当な時期に業処を転換するだけでよい。ある種の人々は、日常生活の中において、正念の濃度、密集の度合いが足りない。そのために心がなかなか静まらないが、それは業処とは、関係がない。・・・修行者の心が静まらない場合は、適合する業処に転換するほかに、日常生活において、正念の濃度を保つ努力も、しなければならない。

## 【禅修行の成功】

---

一人の婆羅門が、仏陀に訊ねた：

仏陀ご在世の時代、仏法があり、聖弟子もいる。私の禅修行は、どれほどの時間を掛ければ、成功するか？

仏陀は反問した：あなたは、何の仕事をしていますか？

・・・私は、弓の教師です。

ある学生が、あなたについて、学ぼうとしています。しかし、彼はあなたに言う：

第一、私は、あなたを信じない。

第二、私は、あなたの教えを信じない。

第三、私は、よく病気をします。

第四、私は、怠け者です。

第五、私は、よく他人を騙します。

この様な学生を、あなたが指導する時、あなたは、どれくらいの時間を掛ければ、成功しますか？

・・・仏陀が言う所の五種類の学生、もし、その中の一種類でもあったならば、私には、彼を教えることなどできない。同時に五つも欠点があるなんて！

引き続き、仏陀は言う：

もし、ある人間が、教師に対して、修法に対して、非常に信心（=確信）があって、健康で、非常にまじめで、心は単純で、他人を騙すことなどないならば、朝に学んで、午後には、煩惱を解脱する事ができる；

もし、そうでないならば、七日後には、煩惱を解脱する事ができる；

そうでないならば、7か月後に、煩惱を解脱する事ができる；

もっとも遅くて、7年あれば、必ずや煩惱を解脱する事ができる。

故に、あなた方は、焦ってはならない。あなた方は教師に対して、修法に対して、信心（=確信）がなくては、ならない。身体を健康を保ち、心は単純で、密集して業処に意識を保つよう、努力する。この様にすれば、（+修行は）非常に速くに成功する。あれら、思い悩む事を非常に好む人々の心は、静かにすることができない。あるときには、

呼吸を知るが、しかし、すぐにあれやこれやと、考え込む。この様に人には、安般念がよい。何等の目標もいらず、ただ軽々と、自然の呼吸に意識を保てばよいのであるから。故に、仏陀は《大念処経》の中において、最初に「安般念」を説明したのである。

☆《慈心経》の中において、仏陀は以下の様に、開示する。

- 1、雑事少なく。禅の修行をしようとする者は、雑事は少ない方がよい。
- 2、護持しやすい。
- 3、指導を受け入れる。
- 4、驕慢でない事。
- 5、家族や友人に執着しない。
- 6、煩惱から解脱したい、という信念がある事。  
・・・これらを具備して後、禅の修行を開始する事。

何の準備もないのに、ぼんやりしたまま、禅の修行に来る者は、座禅・瞑想の時に考え事をするし、家族の事を想い、家に帰りたがる；慢心の重い者は、教えを虚心に受け取ろうとしないし、いつも他人と比較ばかりする。この様な人間の心は、静まることがない。

## 【定力の育成】

---

座禅・瞑想するとき、みな方法は同じである。あなたが、頑張っても、他の人より早く進歩するとは限らない。定力を育成するには、先に正精進を育成しなければならない。正精進とは、「四正勤」の事である。

- (一) いまだ生起していない煩惱は、生起させない。
- (二) 生起した煩惱は、即刻滅する。
- (三) いまだ生起していない善法は、生起せしめる。
- (四) すでに表現した善法は、持続し、また拡散する。

例えば、座禅・瞑想または日常生活の中において、妄想が生じたならば、この妄想はまさに、煩惱心である。通常、師父は皆に、濃密に業処に集中する様、要求するが、これは、煩惱が出て来ない様にする方法である。妄想が生起した事を発見すると、即刻、呼吸に戻ってきて、呼吸を知る様にする。これが、煩惱が生起しても、即刻、消し去ってしまう方法である。・・・これが正精進である。

正精進とは、じっとそこに座っているのを言うのではない；ぼーと、そこに一日中座っていて、その後で、腰が痛い、足が痛いと言ふと妄想を起すならば、それは意義のないことである。正精進とは、正念力を主にしている。

正念とは、四念処であり、《大念処経》に基づけば、「安般念」が、まさに『身念処』の方法の一である。故に、安般念を学習している禅修行者は、心は単純で、焦ることなく、力みすぎない様にするのがよい。安般念に成功する禅修行者は、四正勤を保ち、煩悩が生起しない様にする。その方法は、行住坐臥において、呼吸を知る事を、濃密に保つことである。

煩悩が生起した時、それを考えない様にすればよい。また、己自身を責めるのは、もっとよくない。己自身を「なぜこれほど馬鹿なのか」と責めても、妄想は止まらない。己自身の努力不足を責め、波羅蜜のない事を責めれば、正念は途切れてしまう。

・・・この種のネガティブな思惟は、間違いである。煩悩が不断に生起しやすい人は、如理作意すべきである；私が心配している、これらの事柄は、明日、考えよう。今は座禅・瞑想する時であり、私は、それらを心配する心を、ひとまず横においておこう、と。

禅の修行に成功せんとする人は、雑事少なく、座禅・瞑想しながら、考えごとをしてはならない。まずは、仕事の事、気苦勞な事や人を忘れる。大きな妄想が出てきた時、柔軟な方法で解決する。己自身に、私は今、禅の修行に専心すべきである。これらの事柄は、禅修行が終わってから、解決すればよい、と言い聞かせて、心を（+心配事から）解放する事。・・・これは、すでに生起した悪を断じる、である。

心は、継続的に、呼吸を知る事を保持する様に出来れば、暫くすると、禅相が出てくる。これは「取相」である：相手にせず、引き続き呼吸を知るのを保つ。呼吸が微細に変化したならば、禅相もまた、呼吸と自然に結合する。これが「似相」である；この時初めて、禅相に進入する。この様にすれば、順調に初禅、二禅、三禅、四禅と進んで、色界定の功德を得る事ができる。禅定が成立したならば、四大の修行、色法、名法、縁起法の修行をする。ソータパナまで、修することができたならば、それは、四正勤の利益である。

故に、禅の修行は、力んではならず、業処を濃密の保持して、初めて成功する。座禅・瞑想の時、自然に呼吸する。呼吸をコントロール（制御）してはならない；下座しようとは思っては、ならない。身体は下座するものの、心は身体と共に、下座しては、ならない。引き続き、呼吸を知る様にしながら、下座し、歩き、厠に行く。

## 【安般念の四つの段階と禪相に融入する方法】下

---

### 【安般念の四つの段階】

---

《大念処経》の中において、以下の様に言及されている：

先に呼吸を知る事を保持して後初めて、歩き始める。行住坐臥に関わらず、みな、業処の目標と離れる事はできない（安般とは呼吸を知る事）。業処に（+おいて）濃密に（+意識を保持）できたならば、何日も経たない内に、「似相」は非常に安定する。この時、修行者は禪相に融入する事ができる。

▲もし、一座のうちに、一時間もたない内に、心がイライラして、坐ってられないならば、安般念の第二の段階「長短息」に進む。この様に、一時間座ってもなお妄想の出ない人は1/200であり；普通の人々は座禅・瞑想を始めて暫くすると、妄想を始める。故に、ある種の人々は、四個の段階に分けて指導しなければならない。そうしなければ、專注力が、一時間を超える事ができない。この様に人は先に「自然の呼吸を知る」（出入息）45分の後、以下の様に決意する：私は「長短息」を修する。

いわゆる『長短息』とは：心は鼻と唇の間において、呼吸を知るように努める。ある時は、呼吸（出入息）は比較的速くなるが、これは「短息」である；ある時は、呼吸は比較的ゆっくりになるが、これは「長息」である。

しかし、故意に呼吸を長くしたり、短くしたりしてはならない。この様にすれば、疲れる上に、定力も落ちる；自然な呼吸に随順する事。呼吸が速い時、呼吸が速いと知り、ゆっくりになった時、ゆっくりになったと知る。自然な呼吸を知る事を保持する事。この様に、安般念の初心者は、第一段階：『出入息を知る事』。心は、呼吸を知る事を保持し、45分後または一時間後、心が耐え切れなくなった時、「私は長短息を知る」と決意する。

そして、第二段階に進む：『長短息』。いわゆる『長短息』とは：心が、呼吸を知る事を保持している時、たまたま呼吸が、ごく自然に、速くに変化した時、これをば、呼吸が短くなったと知る事、という。たまたま呼吸が、ごく自然に、ゆっくりになった時、呼吸がゆっくりになった事を知る事、を言う。一番目の段階と、二番目の段階は、ほぼ同じ状態であり、この段階は、一時間半を超えない（＝一時間半もこの状態が続くなら、次の修習に進むの意～訳者）。

通常、安般念を一時間～一時間半ほど練習したならば、禪相は出てくる。しかし、すべての人間が、その様である訳ではなく、200人に一人、どうしても禪相が出て来ない



人がいる。1/200である。もし、光が出て来ないならば、禪相もまた出て来ない。禪相が出て来ないならば、何もすることがないのであって、專注力を強化しても、1時間半以上の（+妄想のない座禅・瞑想を）維持できない人は、第三番目の段階：『全息』に進む。

安般念の禪相には三種類ある：遍作相、取相、似相である。呼吸を知る事、もまた禪相であるが、しかし、名を「遍作相」と言う。（+遍作相から）暫くすると、正念力が上昇したために、呼吸は非常に滑らかに、軽くなり、身体は軽く、安楽、快適になるが、この時、身体の安楽、快適な感覚を点検してはならない。心がこれら、身体感覚に注意を向けるという事は、すでに（+心が）安般念の目標を離れている事の証明であり、定力は非常に速くに減退する。

呼吸を知るという（+修習に伴って）正念力が上昇し、身体は自然に、軽く安楽に感じられるようになる。これは定力が上昇している証拠であり、この様な定力には五禅支：尋・伺・喜・楽・一境性が伴う。喜悅の「喜」、安楽の「楽」、ある時には呼吸だけがある様に思え、身体はなくなった様に思う。これはよい現象であり、緊張する必要はない。ある時は、座禅堂全体が消え失せた様になり、自分は天空に浮かんでいる様で、空中で呼吸を知っている感じがする。これは更に良い。これらは必然的な過程であり、己自身を過大評価してはならない。ある種の人々には、非常に明るい光が生じるが、これらの光を見てはならない。というのも、この光は安般の目標ではないが故に。（+どの様な時も）ただ静かに呼吸を知っていれば、それでよい。

第一番目の段階で、呼吸を知る時、もし、軽安で安楽な感じが出て来たならば、それらの軽安と安楽を見に行ってはならない。ただ、以下の様に決意する：私は呼吸を知る事に努める。

その後、呼吸に戻ってくればよい。この時、心は更に安定し、呼吸は柔和なものに変る。もし、呼吸が微細なものに変ったならば、己自身に確認する；私は、呼吸の出入るに注意を払わない。

呼吸が微細になった為に、呼吸が消えてなくなるのではないかと心配して、力いっぱい呼気と吸気をして、呼吸を明確にする必要はない。この様にすれば、呼吸は即刻荒いものに変化して、先ほどの柔和な感覚も消失して、定力は落ちて、心は緊張し始める。

先ほどの、安楽な感覚を取り戻そうとして、更に緊張し、更に頑張ると、心は更にイライラし、不快になり、故に、更に更に頑張るため、更に更に不快になる。これでは、修行が辛くなる。安般は、苦行ではない。安般は、非常に静かな業処であり、故に、心は、穏やかでなければ、ならない。座禅・瞑想の時、身体の如何なる感覚にも、対応し

ない（＝見に行かない）。座禅・瞑想をして、足が痛くなるのは、日常的に、業処を濃密に保持していないのが、原因である。足を替えたいというのは、二種類の原因がある：一つは、普段、業処を濃密に保持していないが故、心が不安定で、その為に、不断に足を替えたい、と思う；そして、足を替えてばかりいるが故に、心は、少しも静まらない。

これは、業処が原因ではなく、日常生活において、正念力の濃度が、足りないのが、原因である。どの様に解決するのか？非常に簡単である。心は、業処に保持したまま、人間は、下座するものの、心は依然として、業処の中において（+意識を）保つ。呼吸を知る、という目標を、放棄してはならない。呼吸を知っている、という状態のもと、行住坐臥する時、動作が大きいのは、いけない。（+動作が大きくて、正念が）途切れたならば、次の座禅・瞑想の時に、一からやり直しになる。故に、どれだけの時間坐るか、などと固定的に決めてしまわず、調子の良い時は長めに座る・・・ある時などは、四時間座れる時もある。

ある時は、半時間座っただけで、幾阿僧祇劫も長く座った感じがして、非常に辛い。足は痛いし、痺れるし、身体全体も痛い。外で、自動車が通っただけで腹が立つ。これは、業処の問題ではなくて、日常生活の上で、濃密に業処を保っていないのが、原因である。行住坐臥において、濃密に業処を保持できる修行者は、随時に、己自身が呼吸を知るという事を、濃密に知り続けている様、気を付けるものである。この様にすれば、（+修行は）非常に順調に進む。この様に、濃密に修行する人は、最大で一、二週間あれば、禅相と呼吸は、自然に結合するものである。この様な、濃密に修行ができた者は、いつ修行に成功するかは、知る事ができない。これは、修行者自身が、濃密に業処を保っているかどうかの問題であって、業処そのものとは関係がないので、業処を変更する必要はない。

正念力が濃密でない人は、どの業処に変更しても、成功しない。これは、仏陀の教えを聞かない故であって、また、業処に集中しない為であり、業処の適合、不適合とは関係がない。《大念処（ママ）》に述べられている通り、托鉢の時も、食事の時も、袈裟を洗う時も、話をする時も、または黙っている時も、行住坐臥全体において、濃密な業処（+への意識）を保っていなければならない。呼吸が微細に変化した時、呼吸が明確になる様にと、力んではならない。

己自身に確認する事：私は、出入息に注意を払わない。私は、ただ自然な呼吸を知ることと努めよう、と。この様に、己自身が確認・決意すれば、呼吸は更に柔和になり、更に快適になる。

呼吸が短く、非常に微細になった時、それを長くしたり、明確にしようとしては、ならない。呼吸が、益々微細になる時、引き続き、(+意識を)鼻と唇の間の前面において、呼吸を知る様にする。それは、一筋の細い綿の様になるが、非常に微細なものであって、その出入りを、気にしてはならない。ただ、自然な呼吸を、知っていればよい。

(+修行者は)呼吸の出入りがなくなった様に感じ、また、たまに息がある様に感じ、ある時には、息が止った様に感じる；呼吸が止まる前、必ず、輝く光りが出現する。

※安般の禅相は、必ず光を伴う。しかし、光が禅相であるとは限らない。禅修行者は、どれが光か、どれが禅相かと、判別する必要はない。それはあなた方の指導者の課題である。禅相は必ず、光を伴うが、しかし、禅修行者一人ひとりの禅相は、みな異なっている。ある種の人々の禅相は、ルビーの様であり、ある種の人々の禅相は、エメラルドの様であり、ある種の人々の禅相は、太陽の様であり、ある種の人々の禅相は、月または星の様であり、ある種の人々の禅相は象牙の様であり、また黒い雲の様である。一人ひとりの禅相は異なっており、故にお互いに比較する必要はない。

他人と異なっている以外に、あなたがかつて修行した時と、今再び修行を再開した時とでは、その禅相は、異なるものである。この様に、一人ひとりの禅相は異なっており、己自身の座席の前後に出現する禅相もまた、変化する。また、安般の初心者は、呼吸と禅相が結合し始めた時、その形状を確かめるのが難しく、ただ一面の光しか見えない。こうした事から、禅相の形状を見つけ様としてはならない。

#### ▲安般禅相と光の関係

1、ある時には、この光は(+あなたの)後ろに、何分か、出現し、その後に消失する。あなたは期待して、光が早く現れないかと待つ様になれば、心はイライラする。

2、ある時、禅相は、横から出現して、前に止まる。この時、もしあまりに喜ぶと、呼吸を知る事を忘れてしまい、安般の所縁である「呼吸」(息)を放棄してしまう。光が出現する原因は、心が呼吸を主な目標として、定力が徐々に上昇する為である。故に、この光は安般の所縁ではない、それを見てはならない。というのも、心は呼吸を(+見るのを)忘れれば、定力は後退し、同時に、光も消えて、見えなくなるからである。この時、焦って光を出現させ様とすると、修行者は、緊張して苦しくなる。

3、ある時には、呼吸を思い出して、呼吸を知る事に戻ってくる。すると、光が下から(+あなたを)照らして、とても光り輝く。そうすると、非常に嬉しい。しかし、この禅相は、先ほどのとは異なっている事に気が付き、心は謎を解くために考え始める。その結果、呼吸を知る事を忘れ、ただこの光に執着してしまう。継続して呼吸を知る努力

をしていないが故に、光は一時非常に光り、一時暗くなってしまい、次には消失してしまう。

そうすると、非常に不満で、力んで呼吸を知ろうとし、すぐに疲れてしまう。これは、心が禅相をコントロール(制御)し様とするからであって、そうすると、心は緊張する；緊張すればするほど、修行者は力むために、益々緊張してリラックスできない；心はリラックスできないと、不安定になるので、禅相は益々出て来ない、という事になる。故に、光が出現した時、己自身に注意する：私は光に注目しない、私は呼吸を知る事に専念する。

ある時、口では以下のようにいう：私は光に注目しない。しかし、心はどうしても光（+の事を想ってしまう）。そうした事から、光が出現すると、嬉しくて、光に注目して、また、呼吸を知る事を忘れる。故に、常に己自身の注意する：呼吸を知る事が、安般の目標である、と。

4、ある時は、光は遠くからあなたを照らす。目が非常に痛い。この時、それを相手にしない。というのも、この光は禅相ではないが故に。

### 【三合一】の操作方法（三つで一セット）

---

上に述べた通り、光が出現した時、以下の事に、気を付けなければならない：光が出現するという事は、我々の定力が上昇している事を、意味している。最初、光は出現するものの、我々は、それを見てはならない。見ると、我々の定力は、減退する。我々はただ、「目を閉じて」、「鼻の前の呼吸の出入りする場所」に意念を保ち、「自然の呼吸」を知っていれば、それでよい。光が出現した時、「三合一」（三つで一セット）の方法で、呼吸を知る事を保つ。呼吸の出入りに、対応してはならない。対応しなければ、幾分か後に、光は、あなたの邪魔をしなくなる。光は、目を射て、（+あなたの）邪魔をする。というのは、座禅・瞑想の時、目を適当に、前の方に、向けるているが故に。そうすると、光が出現すると、目が痛くなる。

・・・これは、光が出現する様に、修行者が、熱望するからであり、それが心を不安にさせているのが原因である。

### 【三合一】の長所

---

(1) 光が出現したなら、（+修行者は）光は、安般の目標ではない事を、知っていなければならない。それに対応してはならない。心は、鼻の前にある呼吸を、知る事に努める。この様にすれば、光は、あなたに干渉しない。

(2) 呼吸と光が結合する時、これこそが、入禪に必要な、安般禪相である。光を見続けては、ならない。この様にすれば、定力は、よくなったり、悪くなったりしながら、結局は後退して、いつれ消失してしまう。この時、緊張タイプの修行者は、回復する事ができない;心が緊張しないタイプの修行者は、何度か呼吸を確認すれば、非常に早く、回復する。

### 『三合一』の方法

1、『目を閉じて』、『自然な呼吸をして』、『呼吸を知っている所の意念(+を保つ)』。心は、ただ、自然に、鼻の前の呼吸を、知る事を保持する。ある時には、広い範囲の光が、鼻の前に張り付くが、それを相手にしてはならない。引き続き、呼吸を知っている事を保持すれば、それでよい;もし、それが禪相でない時、それは自然に消失する。この様にすれば、光に干渉されることがない。

2、不断に、呼吸を知る事を保持すると、呼吸は非常に微細なものに、変化する。それは、細い綿の様なものであったりするが、緊張する必要はない。徐々に、息を吸う時、禪相も入ってきて、息を吐くとき、禪相もまた出てくる様になる。・・・呼吸が禪相と結合したのである。ゆっくりと、禪相が動かなくなったら、それは、全体的に鼻の前に張り付く。その時も、それに対応しないで、引き続き、呼吸を知っていれば、それでよい。

3、呼吸は、益々微細になる。まるで呼吸などない様になるが、これまでと同じく、引き続き、呼吸を知る事を保持する。最後に、呼吸が完全に見えなくなって(=消失して)、ただ鼻の前に、一遍の光が、貼りつく様であるならば、これが禪相である。

4、禪相が、完全に動かなくなるのを待った後に、決意する:私は禪相に、融入する。元々あった「呼吸を知る」意念を、「禪相に融入する」に変える。

※注意点:目は、前に向けて、閉じる。禪相を「見て」はならない。禪相を見ることは、出定した事になる。禪相に融入したならば、入定が始まったのであり、この時、目を使って、禪相を見てはならない。

## 【禪相に融入する事に関する解説】

(一) 《註釈》において、「入定の状態」は、以下の様に、説明される：一粒の石を、水で一杯になった透明のコップに、入れる事。

水で一杯になったコップとは、禪相の事。水に入れる石とは、我々の意念である。禪相に融入したなら、禪相を見てはならず、それを、どこかに留めようとしては、ならない。この様にすれば、定力は減退する。禪相の色彩、明度、形状などを、無意識にでも、見ってしまうと、それは出定である。もし、己自身が、禪相を見ている事に気が付いたならば、緊張しないで、即刻、鼻の前の禪相に戻り、再度、禪相に融入すれば、それでよい。初心者は、禪相の中に（+意念を）、保つのが難しい。

何度も「禪相に融入」するのを練習して初めて、禪相を、熟知する事ができる。一回で成功する事はない。ゆっくりと練習する事。この段階において、焦ってはならない。

(二) 「禪相に融入」には、もう一つの説明の仕方がある：

ちょうどプールの上から、プールを見ている時、プールの形状や位置、水の清潔さなどを明確に知る事ができる。しかし、ひとたび、プールに飛び込んだ後、プールの形状、水の様子などは知ることができないし、自分がどこにいるかも分からない。禪相に融入するのも、この事と同じで、心が、ひとたび、鼻の前の禪相に融入してしまえば、鼻がどこにあるのか、禪相の位置、形状、明るさ、色彩などは、分からなくなる。

ある種の人々は、どの様にして、融入すればよいのか分からない、または半分融入して、半分は禪相の外にある・・・という問題がある。これは、心がずっと鼻の前であって、真正には禪相に融入していない、という事を意味する。

ただ時々融入するだけであるので、時々、軽安を感じたりする。この段階においては、焦ってはならないし、緊張もしてはならない。熟練するまで、何度も繰り返し練習する事。必ず、目を閉じて、禪相に融入できる様になるまで、練習する事。また、目を開けていても、禪相に融入できる様に、そのレベルまで熟練する様、練習する事。

安般は、その他の業処と異なっている。その他の業処は、目を開けて遠くを見ても、それがどれほど遠くても、心は、その業処の禪相に融入する事ができる。例えば、白遍は、どれほど遠くても、心は白色の中に融入する事ができる。安般は、ただ鼻の前の禪相に融入することしかできない。禪相が、鼻から遠く離れていると、融入できないのである。しかし、ひとたび融入したならば、鼻の位置や、禪相の位置は意味をなさなくなる。これは、修行者が、すでに入定したということを示している。

禪相に融入したいと思うなら、（+意念を）濃密に保持しなければならない。

濃密に保持できない修行者は、禅相への融入に成功しない。故に、安般念の初心者は、かならず、行住坐臥において、呼吸を知ることが保持することに関して、（+その意念は）濃密でなければならない。観禅 vipassana のレベルになると、同じく、濃密でなければ、成功しない。アーナンダ尊者は、あの時、坐っている姿勢から、横になろうとした時、濃密な四念処のおかげで、快速に、初道初果から、四道四果に入る事ができた。こうしたことから、初学の時に、「業処を濃密に保持する」を練習しなければならない。そうでなければ、継続した（+効果のある）修行ができない。

### 【目を開けて禅相に融入する】

---

禅相に1、2時間、融入することが出来る様になったならば、「日常生活の中において、禅相に融入する」を練習する。

1、座禅・瞑想の姿勢で座り、身体は真っ直ぐにし、目を閉じて、「三合一」の方法をもって、呼吸を5～10分、知る様にして、心を静かにさせる。

2、「私は禅相に融入する」と決意して、心は1、2時間、禅相に融入するのを、保持する。

3、下座する五分前に、心を、再度、鼻の前の禅相に戻す。その後、目をゆっくりと薄く開ける（眼球は動かさない）。この時、鼻の前に禅相が見えるので、ちょうど目を閉じて、禅相に融入するのと同じ様な方法で、「私は禅相に融入する」と決意する。心は、即刻、前面にある禅相に融入し、禅相の中において保持する。目を開けて、禅相に融入するのと、目を閉じて、禅相に融入する感覚は、まったく同じである。というのも、入定の状態は、目を開けていても、閉じていても、同じであるが故に。

### 【日常生活の中で禅相に融入する】

---

1、目を閉じて、何分か経った後、三合一の方法を用いて、呼吸を知る。

2、禅相に融入すると決意する。禅相の中に融入し、それを保持する。その後ゆっくりと目を開けて、引き続き、禅相の内に（+意念を）保持する。

3、可能であれば、ゆっくり立ち上がる。引き続き、禅相を保持する。

4、可能であれば、禅相を知る事を保持しながら、ゆっくりと身体を移動させる。禅相を見失ったならば、即刻、目を閉じて、再度、禅相に融入する。その後、ゆっくりと目を開けて、心は、禅相を保持したまま、ゆっくりと歩く。これが「歩く時、業処を知ることを保つ」である。目を開けて、禅相に融入する時、速く歩いてはいけない。

5、熟練したならば、食事の時も、先に目を閉じて、禅相に融入して後、ゆっくりと目を開いて、引き続き、禅相に融入することを保持し、その後に、ゆっくりとお椀と箸を持ち、ゆっくりと咀嚼し、食事をする。真正に禅相に融入しているならば、入定している、と言える。故に、ある時は、口を動かすのを忘れる事がある。そして、突然思い出して、また咀嚼を始める；というのも、心は、禅相に融入するのが習慣になっていて、入定の状態を保っているため、あまり物を食べたいとは思わないのである。入定後の禅悦は、お腹がすいた、などとは思わない。物を食べたいと思わなくなるのは、正常である。色界四禅の天人は、天寿が500劫であり、みな「入定の食素」で生命を維持していて、全く飲食しない。

6、夜も、入定してから横になって眠る。この様にすれば、即刻、有分心に落ちて、眠る事ができる；翌朝、起きる時に、一秒だけ眠った様な感じがする。というのも、一晩中、有分心の中にいたが故に。起床する時、先に入定してから、目を開けて、起き上がる。その後に、入定の状態を保ちつつ、歯を磨き、洗顔する。これらに熟練するまで、ゆっくり練習する。・・・以上が、日常生活における、業処の保ち方（禅相への融入）の方法である。

(翻訳終了)

