



サヤレー法話

—地水火風とルーパに関して—



ディーパンカラ・サヤレー

2013年5月1日



菩提樹文庫



目次

四界分別観という瞑想	2
私達の身体にあるアビダンマ	4
身体のルーパ・カラーパ(最小微粒子).....	5
ルーパ・カラーパ 10 の性質	6
四つの要素の瞑想	8
近行定に達する	11
ルーパの生成・存続・消滅	13
身体の消滅(死).....	14
28 種類のルーパのうちの 18 種類(完色)	16
10 種類のルーパ(非完色).....	19

四界分別観という瞑想

今回のリトリートが初めての方もいらっしゃると思いますが、皆さんの中には、過去世において、瞑想していた方もいるかも知れません。そのときに、アナパナサティの瞑想だけではなく、死体を観察するアスバ瞑想とか、地水火風を観察する四界分別観というような瞑想をやっていたかも知れません。どういう瞑想が、各々にとって一番適しているか分かりませんが、初心者にもっとも適しているということで、いまアナパナサティをやっています。

ですからアナパナサティをしていて、集中が早くできるという人もいらっしゃると思いますし、集中するのが難しいという人もいらっしゃるかも知れません。集中が上手くいかなくても、がっかりしたり、心配することはありません。というのは、仏陀が教えている瞑想は 40 種類ありますから、アナパナ以外にもたくさんあるわけです。これから紹介しますので、そちらをやって見て良いかも知れません。

アナパナサティをやっていて、ちょっと難しいという人には他のものをお勧めするのですが、アナパナサティを今までやってきて、そんなに妄想もなく、結構集中でき、呼吸を観るのが楽しいという人は、変えない方が良いでしょう。しょっちゅう瞑想を変えていくと、瞑想を深めるのが困難になってくるので、アナパナで上手くいっている人は、そのまま続けてもらいたいと思います。

今日紹介するのは、四界分別観という瞑想ですが、これは、地・水・火・風という、ルーパ(物質的なもの)を観察する瞑想です。最初に説明しましたが、瞑想するとき

は、戒律をしっかり守って、それから、定、集中を高めて、知恵を磨くという、この三つの順番で行っていきます。

まず戒です。現在、私たちは、八戒というものを守っているわけですが、日常では五戒を、さらに、このリトリートでは八戒を守ることによって、自分たちの行いを清らかにして行く、清浄にして行きます。

それ以降、呼吸瞑想、アナパナサティをやってきましたが、今回、四界分別観という瞑想を説明します。どちらも、集中を高めていくという目的でやっています。どんな瞑想においても、その瞑想の対象が違ったとしても、必ず共通しているものがあります。それはサティ（マインドフルネス、気付き）ということと、精進、すなわち努力です。サティと努力ということが大事であって、この二つがしっかりしていると、集中が段々高まってきます。

サティも努力もないと、なかなか集中が得られません。それでサティの意味は、瞑想している対象を常に覚えているということです。今自分が何をしているか、何を対象としているかということを常に覚えている、そういう力のことです。

皆さんが どこに行って何をしようと、常に瞑想対象を自分のそばに持って歩いて離さないと言うことが大事です。食事をしているときでも、外へ出て行くときでも、常に瞑想対象と共にあるということが大事です。

このリトリートに来てもう3、4日経っていますが、その間、いつも瞑想対象と共にあったかどうかを、自分自身でチェックしてみてください。他に行ってるときに、対象を忘れていなかったかどうかをチェックしてみてください。皆さんどうですか。いつも瞑想対象と一緒にありましたか？

瞑想終わりのベルが鳴ると、「おー、やっと終わったか」ということで、アナパナはどこかへ行ってしまった、ということがあるのではないのでしょうか。部屋へ戻って、横になってしまうと、もうアナパナはどこか行ってしまふ、というようなことですね。坐っているときも、部屋を出て歩いているときも、呼吸の対象をいつも側に置いて忘れないようにしてもらいたいと思います。

心が眠いなと思ったとしても、心を励まして、いつも呼吸の対象を忘れてはいけません。あるいは、いろいろな考えが浮かんで来て、そちらに惹かれて行くときも、心を強くして、瞑想対象に引き戻すようにしてもらいたいと思います。

そんなふうに、しっかりした集中力がつけば、次はヴィパッサナー瞑想に入っていくことができます。ヴィパッサナーというのは、自分の身体を分析して、生命の本性を知るという、そういう瞑想です。

私達の身体にあるアビダンマ

仏陀が教えてくれた、三つの教えがあります。一つは経典、もう一つは、ヴィナヤと
いって、戒律。三つ目はアビダンマという、この世界の真理について。この三つを仏陀
は教えてくれています。アビダンマというのは、この世界の本性についての見方ですが、
私たちの人生の真実というものです。

皆さんは、どこにアビダンマを見いだすことができるでしょうか。本でしょうか？
アビダンマは、本の中にあるのではなく、自分たちの身体の中にあるのです。

アビダンマで教えている、この世界にあるものは、まずチッタ（心）です。それから、
チェータシカ（心所）、つまり心に付随して起こるもの。それとルーパ（身体）、この三
つです。チッタは、意識、心、というもので、チェータシカは、心所と訳されますが、
この二つが、精神的なものです。もう一つのルーパというのは、物質的なものです。

ルーパというのは、物質的な現象で、非常に広い意味で、言われているのですが、私
たちを観てみると、身体はおおざっぱに言って、ルーパと呼んで良いと思います。

私たちの身体についても、パッと見て、身体と呼んでいるわけですが、中身はどうな
っているのかと、中までしっかり観る必要があります。例えば、日本では車が沢山作ら
れていますが、その全体像としての車から、中を色々観てみると、構成している部品が
沢山あって、それらがワイヤーでつながっています。それらがどういう風にして組み合
わさっているのか、どういう構成になっているのか、ということをちゃんと観る必要が
あるわけです。

構成している部分の一つでも悪いところがあれば、大変危険なことになります。例え
ば、ブレーキの部品にどこか欠陥があると、ブレーキが効かないというような非常に危
なっかしいことになります。車にしても、色々な部品が組み合わさって一つの車とい
うものができているわけです。そして、それらの一つ一つの部品も、またルーパとい
うふうに言うことができます。

私たちの身体について言いますと、人間を見ていると、それぞれ違った人がいます。
彼、彼女、私、という風に、違って見えるわけです。違った人に見えますが、その中の
身体の部分を見てみると、それはすべて 32 の身体部分からなっていて、そこには彼と
か彼女とかいうものは無くなってきます。

その 32 の部分というのは、色々な器官ですが、肝臓とか、肺とか、みな同じもの
を持っていることなのです。その一つの器官や臓器が悪くなってしまうと、車の部品が壊
れて上手く動かなくなるように、上手く働かなくなるわけです。

例えば、心臓が悪くなると、血流が悪くなって、健康的に体を保つのが難しくなります。心臓というのは、身体にとっては大事な器官なわけです。その私たちの身体の中にあるすべての器官もルーパと呼びます。

それが見えないのは、集中力がないからなのです。ヴィパサナー瞑想においては、身体の中にどういうものがあるかとか、あるいは、身体の中の色々な要素がどのように動いているかについて観ていくわけですが、それには集中力というものが必要になってきます。

身体のルーパ・カラーパ(最小微粒子)

ヴィパサナーにおいては、ただ単に身体の内部の器官を観るというだけではなくて、その器官が生じて、滅していることを観る必要があります。その生じて滅しているのを観るためには、全体としての器官だけではなく、器官そのものをさらに細かくして、ルーパ・カラーパという最小の微粒子で構成されているのを観て、その微粒子が生じて滅している、というところまで、観る必要があるわけです。

この物質の最小微粒子までに細かくバラバラにして行った時に、その性質として、地・水・火・風という四つの要素を持っているということが分ります。四界分別観という瞑想をしていくと、身体の中のそれぞれの器官が、非常に小さい最小の微粒子まで分解されていって、それがバラバラに一つ一つの粒に見えて、その粒が生滅しているということを観るようになります。

器官をバラバラにしていくということですが、例えば私たちが見る山というのは、どっしりしているように見えます。その山も、強い雨が降ったり、とても強い風にさらされていると、いずれ崩れてきて、最終的にその構成物質である泥や、砂にまでバラバラになってしまいます。そういう風にイメージすることができますが、私たちの身体も、地水火風によって、何度も何度も観ていると非常に細かい粒々にまでバラバラになってきます。

たとえば、器官の中に細胞というものがありますが、その細胞もさらに細かいつぶつぶの粒子に、分解するようになってきます。アビダンマというのは、非常に難しいのですが、これを学んでおくと、瞑想をするときに、大きな助けになって、楽にできるようになります。

そんな風にして、身体の中の色々な器官を分析して、それぞれの最小微粒子(ルーパ・カラーパ)になるまで観ていく必要があります。最小の微粒子まで観ていくと、それは四つの原因によって出来ていることが見えてきます。では、四つの原因は何かというと、

第一に、カルマです。カルマによって生じているルーパ・カラーパがある。それから心によって生じているルーパ・カラーパがある。それから、温度によって生じているルーパ・カラーパがある。四つ目は栄養素によって生じているルーパ・カラーパがある。この四つの原因によって生じているルーパ・カラーパがあるわけです。

私たちがそれぞれの器官を、ルーパ・カラーパという最小の微粒子にまで分解出来なければ、それぞれが四つのどの原因によって生じているかを観ることが出来ないわけですね。

おそらくほとんどの人は、ルーパ・カラーパを観ることに、あまり意味がないのではないかと、必要がないのではないかと思われるかもしれません。

自分の身体の中の器官を観る必要があるのだろうか、「そんなの必要ないよ」と思われるかも知れません。自分の中の器官を観なければ、ルーパというものを観ることが出来ず、結局ヴィパサナーをすることが出来ないのです。

ルーパ・カラーパ 10 の性質

身体の中の色々な器官をそれぞれ観て行って、例えば眼を観るのですが、眼の最小の微粒子、ルーパ・カラーパを観てみると、それが出来ている原因として、先に言った四つがあるわけですが、そのルーパ・カラーパの一つ一つに、さらに色々な性質があるのです。先に言った、カルマによって生じたルーパ・カラーパの中には 10 の性質が含まれています。

四つの原因によって生じているルーパ・カラーパがありまして、今言ったのは、カルマによって出来ているルーパ・カラーパです。あと三つは、心と、温度と、栄養素ですが、これらによって生じたルーパ・カラーパには 10 ではなく、8 つの性質があります。

それでは、それぞれの器官のルーパ・カラーパはいくつの原因によって生じるのでしょうか？

参加者：四つです。

四つの原因から出来ている。その四つとは何でしょうか？

参加者：カルマ、チッタ(心)、温度、栄養素です。

そうです、この四つですね。では、カルマによって作られるルーパ・カラーパはいくつの性質を持つのでしょうか？

参加者：10 です。

そうです。では後の三つのルーパ・カラーパにはいくつの性質があるでしょう？
8 つですね。その 10 と 8 つの違いについても、ちゃんと知っておくことが重要です。
その 8 つある方の性質ですけれども、地水火風、で 4 つです。眼を覗てみると、ちょっと色が違っているのが分かります。黒目の部分と、茶色っぽい部分とか、白い部分とか。
なぜ違うのでしょうか？

なぜ色が違うかという、この眼の中にある、ルーパ・カラーパ、微粒子の色が違うからです。色という要素があって、色が違うから、実際眼の色が違ってくるわけです。
私たちの眼の中心、瞳の部分は、他の部分よりも透明であって、輝いています。では、なぜ他の部分よりも輝いているのでしょうか。なぜかという、この中心部分、瞳の部分は、そのほとんどがカルマによって生じたルーパ・カラーパから出来ているからなのです。

8 つの性質について説明していましたが、4 つは地水火風で、5 つ目が色で、ここまで説明しました。それから、匂いがそれぞれ違います。それから、味です。例えば眼の中にあるルーパ・カラーパの味というのは、他の器官の中にあるルーパ・カラーパの味とはちょっと違います。それから、栄養素というものがあります。

いま 8 つの性質、特徴について説明しましたが、この 8 つが基礎になっています。ですから、心と、温度と、栄養素によって生じたルーパ・カラーパには今言った 8 つの性質があるということなのです。

この三つの原因から生じたルーパ・カラーパには、透明な要素(浄色)というものはありません。さっき言った、眼の中心部分に覗られるような透明な要素が無いわけです。よろしいですか。

カルマによって生じるルーパ・カラーパには 10 の性質があると言いましたけれども、今これについて説明します。この 10 のうち、8 つは今言ったものです。皆さん、その 8 つを覚えていますか。地・水・火・風、色、匂い、味、栄養素、この 8 つですね。で、それにプラス 2 つというのは、一つは、命根(みょうこん)。生命的なものを司っている性質です。この命根というのは、老化するのを防ぐ、長く生き延びさせようとする力です。生命力、活動的な力を与えるものです。

命根のあるルーパ・カラーパがある眼の中心部分は、絶えず活動的で、動いているということで、物を見ることが出来ます。白目の部分には命根がないから、物を見ることができないということで、そういう違いがあります。

命根と同時にもう一つあるのは、透明な要素です。これは、浄色（じょうしき）といいます。パーリ語では、**pasada rupa**(パサダ・ルーパ)です。透明な要素があるために、物を見ることが出来るのです。

眼の中心部分が他に比べて輝いているのはなぜかということを知っておくのは非常に重要なことでして、浄色、透明な要素があるから、輝いているということなのです。目の見えない人には眼の中の、透明な要素がない、あるいは少ないために、よく見えないということです。眼の中心部分にあるルーパ・カラーパというのは、カルマによって生じるので、過去世からのカルマの影響を受けています。

良いカルマを作っておくと、眼もしっかり見えるということになります。嫉妬心を持つと、眼に影響してきます。嫉妬で人を見ると、次の生世において美しい眼でなくなる、しっかりものを見る眼でなくなるということになります。嫉妬心でなく、慈しみの心を持って見るようにすると、美しい眼が得られます。

眼だけではなくて、耳、舌、鼻、身体においても、すべて4つの原因から生じるルーパ・カラーパによってできているわけですね。

こんなふうにしてルーパをバラバラにしていくと四つの原因、地水火風からできているのが分ります。それを見るためには、一つの塊であるものを、バラバラにしなければなりません。例えば、ハンマーでそれをパーンとたたき割って粉々にするように、バラバラにしないと見えないのです。そのときに、ハンマーのような道具が必要になってきます。

ヴィパッサナー瞑想において、四界分別という瞑想はとても重要なわけです。仏陀は、アナパナサティというもの以外に、40の瞑想を教えていますけれども、一つは、集中力をつけるという必要性です。4界分別という瞑想によって、近行定（きんぎょうじょう）という、ジャーナに非常に近い状態を得ることが出来ます。

ジャーナそのものではないのですが、ジャーナに非常に近い状態です。そこまで四界分別で到達することが出来ます。この四界分別による集中力は、第一禪定までには到達しませんが、第一禪定に大変近い、近行定という、状態まで達することが出来ます。

四つの要素の瞑想

それでは四界分別の四界ですね、四つの要素とは何か。第一に、地の要素というのは、六つに分けることができます。これも、大まかにいって二つのグループに分かれるので

すが、一つのグループは、重いグループです。もう一つのグループは軽いグループです。今日は沢山の法語が出てきますから、大変ですけども覚えてください。

重いグループに入るのが、固さ、粗さ、重さです。それから、軽いグループに入るのが、柔らかさ、滑らかさ、軽さで、合わせて六つです。瞑想していて、身体がとても重くなって硬くなるということがあると思いますけれども、それは、地の要素の重い方のグループが現れると身体が硬くなって重くなってくるわけですね。

瞑想が非常に上手くいって、心がリラックスして集中が良いと、身体も、軽くなって、柔らかくなって、滑らかな、そんな感じになっていきます。ですから、この場合バランスというのが大事なわけです。この二つの性質間のバランスというのが非常に大切なわけです。

また、風の要素があります。これは、風、すなわち押す力と、押す力に抗して、耐え、支える力です。押す力と支える力の要素です。また、火の要素があります。これは、熱であり、熱さと冷たさということです。それから、水の要素というのがあります。これは、水ですから、流れる性質と、流れていても水としての形を保っている凝集性 (cohesion)、まとまろうとする性質です。

例えば、瞑想していて、身体がギュッと縮こまっているような、固い感じを感じるということがあると思いますが、これは水の要素である凝集性が優性になっているために起こるわけで、この場合は逆の流動性の方を強めると、柔らかくなる。そういう風にしてバランスを取ることが必要です。

身体が熱く感じるようなら、冷やす、涼しくすると言うことでバランスをとることが必要だし、寒さを感じたら、暖かくすると言うふうに、バランスを取ることが大切なわけです。重い方のグループで、重いか、固いかを感じたら、柔らかい、軽いグループで、バランスを取る必要があるし、逆に軽くて柔らか過ぎても、バランスがよくないので、今度は、固い、重い方のグループでバランスを取る必要があります。

例えば、風の要素について、これをずっと見つめて集中していると、風の要素というのは、押していく要素なわけですから、これが強くなってくると、身体が絶えず振動して動いているような感じになってきます。こういう場合には、動きに対して、留まって支えるという力によってバランスをとるということです。

例えば風の要素ですが、呼吸をしているときに、その呼吸をずっと追って行って、身体の中まで呼吸を追って行って見ていくと、身体の中の振動を感じることで、それは風の要素を感じているわけです。

風の要素の瞑想をしていると、身体の中に空気が入ってきて、動いている空気を、ずーっと集中して観ていると、振動して動いているのを見ているわけですから、30分もすると振動的なものが優勢になってしまいます。そういう風になってくると、30分もして身体が動き出してくる。瞑想している人の身体が、波動的なものを感じて、そういうエネルギーになってしまうために、動き出してしまうと言ったことがあるので、そういう時は、バランスを取る必要があるわけです。

身体が揺れてくるような、そういう風な状態になったときは、地の要素である、重いグループの要素、それを瞑想することによって、重くて、固くて、粗っぽい要素を段々取り入れてくと、動いていた風の要素が静まって行って、落ち着いてきます。

例えば、天井にファンがあり下に紙が置いてあると、ファンがグルグル回りだした時に、風の要素で紙がパタパタと動いてしまう。その時、上に何か重しを載せてやると、そこに落ち着いている、というように風の要素が優勢になったら、重いグループのエネルギーを加えて、バランスをとると言うことが必要です。

こんな風にしてやっても、無意識のうちに、振動的なものが非常に強くなるということがあります。皆さん、「無意識に」という意味、分かりますか。いつ、「無意識的」に自分の身体が動くのか分かりますか？

無意識のうちに眠気が起こって、身体が揺れだすという、そういうことがありますね。揺れて、段々屈んでいって、知らないうちに、床に付きそうになるとか、そういうことです。でも、床に近づいていっても、本当に床に付くことは、多分なくて、付きそうになったら、パッとまた戻ってきます。そういう経験、皆さんもありますか？

身体が元に戻ると言うのは、支える要素が働いたからで、そんな風にして、風の要素のうちの、押す要素と支える要素が、無意識的に自然に働いて、バランスを取っています。

ですから、そういう自然の本性というものが大事なわけで、自然とバランスを取るようにやっているということです。ですから、今言った風の要素、押している要素、振動する要素、というのは、とても容易にわかることと思います。

四界分別の瞑想のやり方の説明で、今、風の要素の説明をしています。アナパナサティのときは、鼻の所で、呼吸が入って、出ていくのを見ているわけですが、四界分別の場合は、ちょっとアナパナとは違って、空気の入っていくのを、ずっと観て行くわけです。そして、さらに入っていくのを観るのです。

そんなふうにして、入っていく呼吸をずっと観ていくと、頭の方、てっぺんのあたりに、入って行って、頭の真上が振動するような、そんな感覚を感じると思います。この

頭のとっぺんに、振動を感じたら、もう鼻の所はあまり気にしないで、その振動をだんだん頭から顔全体に、さらに身体全体に、足の所まで、本当に身体全体に振動を広げていく感じで、振動そのものを感じるようにします。そんなふうにして、頭のとっぺんから足の先まで、振動している感覚を感じるようにします。

集中力も人によって違うと思いますけれども、ある人は、そんな風にして振動を上から下までやっていると、身体の内部の器官も振動している、という風を感じる事が出来ると思います。

いま、風の要素のやり方を、お話しましたが、こんな風にして、地の要素にしても、一つ一つを感じていくわけです。身体全体に感じて、一つ一つ、調べていきます。

それぞれの要素について、一つ一つ、観ていく。身体全体について観ていくわけですが、それが一応すんだら、今度はそれぞれの要素について、代わる代わる地水火風という風に、それらの要素について、交互に観ていきます。

そんな風にして、地水火風を交互に観ていくと、身体の中でバランスが段々とれてくる。バランスがとれてきて、心が非常に快適な感じになって、それから楽しくなる。幸福になってきて、そうすると今度は集中力が付いてきます。

近行定に達する

こんな風にして心が快適になってきて、バランスがとれて快適になってきて、楽しくなってくると、心が明るくなって来ます。心が明るくなってくると、明るさに応じて光が見えてきます。

それがニミッタということですが、そういう風にして、光、色が観えてきたとしても、光の方には集中しないでください。光の方に集中すると、すぐ光というのは無くなってしまいます。ですから、色とか光が見えたとしても、そちらの方には集中しないようにしてください。

それで、地水火風の瞑想の方に集中して続けていると、色と、自分の身体と、ミックスして、一緒に動いているような、そんな風に見えてきますが、地水火風の瞑想の方に継続して、集中するように、色の方は気にしないようにして、続けてください。

そんなふうにして続けていると、色が氷の塊みたいに、透明になってきます。そういう状態になって、色が透明になって、氷の塊みたいに見えて、それが安定してきたら、今度は身体の方ではなく、そちらの透明な氷の方に意識を集中していくと、ジャーナの近くの、禪定に近いところまで行くことができます(近行定)。

この四界分別の場合、ニミッタが非常に重要です。アナパナの場合は、その白い光というのが見えてきて、それが一つのポイントでしたが、四界分別の場合の色は、白ではなく、透明になってくるのが大事で、透明になったらそこに集中する、ということです。

この状態の、ジャーナの近くまで来るアクセスジャーナ(近行定)ということですが、透明なニミッタが見えると、身体全体が段々透明に見えてくる。透明になってくるような、そういう感覚になってきます。

そんなふうにして、身体全体が透明になって観えてくるわけです。そういうアクセスジャーナ(近行定)まで達すると、透明になって観えてくる。そうすると、身体全体が、あたかもガラスみたいに、観えてきて、32の身体の部分を観るのが、容易になってきます。

ある人にとっては、非常に簡単に、その32の身体の部分を観ることができるし、またある人にとっては、観るのが難しいかもしれません。なぜかという、その場合の、ジャーナは、第四禅定までの禅定ではないので、集中するのが非常に難しいから、そういう風になるわけです。

第四禅定まで達して、それでその身体を観た場合に、はっきりと身体の中を突き通して観ることができるようになります。ですから、第四禅定まで達すれば、もっとはっきりと、クリアに観ることができるようになります。

今、四界分別の瞑想について話していますが、そこで達する近行定というのは、禅定に非常に近い状態です。ここまで達することができれば、なかなか大したものですが、とても透明になってきて、身体そのものも透明に観えてくるわけです。透明感がしっかりした人は、身体の中も観えることができます。

32の身体の部分の瞑想の次に、骸骨の瞑想、というものがあります。この骸骨の瞑想をしていると、第一禅定まで達することができます。ですから、四界分別の瞑想で禅定まで行かないからといってがっかりすることなく、32の身体の部分を観て、骸骨の瞑想をすれば、第一禅定まで達することができます。

骸骨の瞑想によって第一禅定まで達することが出来れば、次は骸骨を使って白いカシナの瞑想というのがあります。白い色をイメージする瞑想によって、白い色を上下左右、全部の方向に広めって行って、そこで第一禅定から、第四禅定まで到達することができます。白いカシナの瞑想によって第四禅定まで達することが出来れば、そこから無色界禅という、第5～第8禅定まで到達することができます。ですから、それぞれの瞑想に

よってどこまで到達できるかということ、その瞑想の到達点をしっかりと知っていることが大事なのです。

さて、今日説明したこと、全部覚えていますか。皆さん、四界分別の四つの要素というのは、何だったでしょうか。四つの要素のうち、地の要素は、何種類あったでしょうか？

参加者：六つです。

忘れないでくださいね。では、水の要素、火の要素、風の要素は？
全部合わせると、四界分別で、12の要素になりますね。ですから、身体の中のすべての感覚、12の感覚について、上から下まで見ていくということです。私たちの本性として、どうして、そういう感覚が、生じたり、消えたりするのでしょうか。

ルーパの生成・存続・消滅

なぜそういう感覚が、生じたり、消えたりするかというと、私たちの中にある、ルーパ・カラーパというものが、生じて、少しの間そこに存続して、そして消えていくという性質を持っているからです。

存続するというのが、非常に、非常に短い時間だけ、存続して、消えて行ってしまいます。温度のルーパも、それから栄養素のルーパもそうです。それぞれについて、世代を観ることが出来ます。

例えば、温度によるルーパ・カラーパが生じて、少し存続して、その間にまた次の世代、次のものが生じているのを観察することができます。それで、新しいルーパ・カラーパが生じたときに、古いものは消えてしまいます。こんなふうにして、栄養素のルーパ・カラーパも、次から次と、世代交代していきます。最初は、小さなルーパ・カラーパから出発して、成長して、大きなルーパになります。例えば、赤ちゃんが母親の胎内で、最初は小さい粒だったものが、一日一日成長して大きくなるように、そんなふうで成長していきます。それと同時に、生じて滅していく。生じて滅しているというのは、ずっと続いているわけですね。そんなふうにして、すべての物質的なものは、生滅する、消えて無くなるということが起こるわけです。一粒の微粒子にしても、こんなことが起こっているわけで、これが、この世界の本性なわけです。

私たちのこの身体も、最小の微粒子である、ルーパ・カラーパからできています。そんな風にして、母親の胎内で、小さな微粒子から年月を重ねて、段々大きくなるわけです。さて、皆さん、いくつになりましたか。覚えていますか？

だいぶ、歳を取ってしまいましたね、どうでしょう？

私もそうであって、毎年こんなふうに来ているわけですがけれども、最初はスマートだったのが、来るうちに、だんだん太ってきてしまいました。最初に来たときに私を見た人は、12,13年経って、ずいぶん変わったなあと思うかも知れません。なぜ変わったのでしょうか？変化するというのが、この世界の本性であって、歳をとるということが世界の本性なわけです。

まあ、一日一日だとそんなに目立った変化ではないですけども、1年とか、10年とか経ってみると、非常に大きく変わってしまいます。歳を取っていくということ、老化して行って、最後には死んでしまうということです。それが、このルーパというものの本性、自然なわけですね。ですから確かなことは、私たちはある日、死ななくてはならないということです。

身体の消滅(死)

皆さん、自分がいつ死ぬかわかりますか？

参加者：わかりません。

私たちは自分がいつ死ぬか分かりません。長生き出来るか、そのうちに亡くなってしまふのか分からないのです。それは、一つには、カルマによっています。もし亡くなった場合、この身体は無用の物になってしまいます。

今は、自分の身体が大好きで、とても愛着を持っているかもしれません。また家族の人、旦那さんなり奥さんなりが、愛していると言っているかもしれません。段々死期が近づいてくると、「どうか逝かないでください、どうかこのままでいてください」と思うわけですね。

ところが亡くなってしまふと、死体だけが残ってしまうのですが、その死体をどれぐらい家に置いておくことができるのでしょうか。皆さん、死体を家の中にずっと長く置いておくと思いますか？帰ったら家の人に、「自分が死んだら、この死体をどこにも持っていかないで、一月の間置いてくれ」と言ってみてください。

それで、家族の人が本当に愛しているかどうか分かると思うのですが、OKと言ったら、それで結構ですけれども、OKと言わなかった場合は、お寺に来て瞑想してください（笑い）。自分自身の世話は自分ですする必要があります。自分のよいカルマを作るためにも、瞑想してください。

家族をととても愛していて、家族の人も、自分を愛しているというふう信じている人もいて、死ぬ間際になると泣いて、「死なないでください」と言います。家族の人たちは、自分をとても愛してくれていると思っています。それは、自分の中にも執着というものがあるって、家族の人たちと、別れたくないという思いがあるわけなんです。そういう執着、家族に対する執着が非常に強くあると、亡くなった後、餓鬼の世界に行くということが起こります。

餓鬼の世界に行くと、家の周囲にいて、自分のかつての家族達は何をしているのか、と見ているわけですね。餓鬼、幽霊には人々が見えるわけなんです。ところが我々にはその餓鬼達は見えない。

だから、幽霊が家の隅から見ていると、家族が自分の死体に集まってきて、泣いているのが見える。ところが、日にちが経ってきます。3日、4日経つてくると、その死体にどういう変化が起こるのでしょうか？

死体がだんだん、浮腫（むく）んで来ます。顔の形も変わってきます。だんだん青黒くなってきます。死体を観る瞑想、アスバ瞑想というものがありますが、それは、また別な日に説明します。

それで4日とか、5日経つてくると、段々匂いが出てきます。さらに、6日、7日経つと、その匂いが部屋中に充満してくる。とても匂いが強くなってきます。それで幽霊になってしまった本人が見ていると、だんだん家族の人も迷惑に、（笑い）なってきます。最初のうちは側に付いていたのが、だんだん部屋の外に出て行ってしまふ。死んでからどうなるか見てください（笑い）。

死んでから後、もし幽霊(餓鬼)になったら夜中に音をたててみると、家族の人が、「幽霊になって、家にまた戻ってきている」ということを知るわけなんです。皆さん、そういうふうになったときに、幸せですか。家の側に居るから、幸せだと思うのでしょうか？

多分家族は、音がした次の日にお寺に行くと、お坊さんや尼さんをお呼びして、「夜中に凄惨な音がしたけれども、多分亡くなったうちの旦那が、幽霊になってここに居るんじゃないかと思ひます」ということを話す。

私は、こういうケースに出会ったことがあります。「幽霊をなんとか払ってください」と依頼されたことが、数回あります。それで、「何で私をお呼んだのですか？」と聞いた

ら、「幽霊と一緒に居るのが嫌なのです。どうぞ、お経を詠んで、幽霊を追い出してください」と言われたわけですね。皆さん、どうですか。これは良いことでしょうか？

そういう時は、部屋の隅で幽霊(餓鬼)が泣いているのです。幽霊は、非常に苦しみを受けている。なぜかという、彼、幽霊になった人は、あまりにも家族を信じて、執着があったために、そうなったからです。

家族の中で、死んで行くような、病気になった人が居たとしても、あまり家族に対して、執着を持たないように、執着を手放すようにした方が良いと思います。よろしいですか？

行く場所がないということがあります。幽霊がいたとして、お経を詠んだとしても、その幽霊には、行くべき所がないのです。彼には、留まる場所がないのです。そして、もう食べ物もないということです。住む場所もないし、食べ物もない。そういう幽霊(餓鬼)が見えてしまうと、とっても苦しみを感ずります。

そういうときは、お寺に帰ってきて、瞑想して、その幽霊に慈悲を送るようにします。

私の積んだ善いカルマを回向して、良い場所に行けるように、良い人生を送れるように慈悲を送ります。何度も何度も送ります。そういう体験をしているので、皆さんが亡くなって、幽霊、餓鬼の世界に行くことを望まないわけです。わかりますか？

身体というのは、そういう風にして、亡くなる、消えていくのが、自然の本性です。死んでしまえば、この身体は必要のないものになってしまいます。

ですから、仏陀は、ヴィパサナーをして、自分自身に対して執着を持たないように、また、他人に対しても執着をもたないように、執着が苦しみを作り出すから、ヴィパサナーをして、執着を持たないように、と教えてくれたわけです。

28 種類のルーパのうちの 18 種類(完色)

仏陀は、ルーパ、物質的なものに、28 種類あるとおっしゃっています。それはさらに、18 種類と 10 種類に分けます。(ヴィパッサナーの対象となるものは 18 種類あって、対象にならないものは 10 種類あります)。18 種類は真実のもので、完色と言います。10 種類は、18 種類に付随するもので非完色と言います。この 10 種類は、完色 18 種類を、サポートしているのです。そういうルーパです。

その18種類のルーパですが、最初に地水火風の四つの要素です。これは四大といい
ます。それから、次の5つは、さっき言った透明な要素です。浄色といいます。それが、
眼、耳、鼻、舌、それから身体、5つの浄色というのがあります。これでいくつになり
ますか。四つの要素、地水火風と、透明な要素が5つあるから、これで9つですね。

次の4つは、まず色です。色と言うのは、色彩の色です。眼の対象である色と、耳の
対象である音、それから鼻の対象である匂い、そして舌の対象である味ということです
ね。

それから、身体、感触の対象は、先ほどの地水火風の地がそれにあたるので、ここ
では4つだけです。感覚の対象としてあるのが、4つです。色、音、匂い、それから味、
この4つです。9つと、それから、今4つを足して、13になる。

次にバーヴァ・ルーパ、これは、性色といい、男性色と、女性色で、これで2つあり
ます。これで15になります。

次は、ハダヤ・ルーパ、心基、心臓のところであり、心が依拠しているところです。

次は、ジビター・ルーパ、命根、ですね。命を与えるもの。それから、栄養素、そ
れで、18になります。

この18のルーパがヴィパッサナーの対象になって、これを何度も何度も、分析し、
対象として観察していきます。自分の中を覗いてみれば、その四つの要素、地水火風は、
いつも起こっているわけです、そういう感覚は。身体の中だけではなく、外を見ても、
風とか、水とか、山とか、そういう四大要素はいつも、観ることが出来ると思います。

皆なエネルギーというものを強調しますけれども、水のエネルギーとか、火のエネル
ギーとか、地のエネルギーとかで、そういうものから、エネルギーを受けています。こ
の身体の中にも、そういう、エネルギー、地水火風のエネルギーがあります。基本的に、
私たちのエネルギーというのは、食べ物から来ます。皆さん、晩ご飯食べてないので、
エネルギーがなくなっているでしょう。

最初の日には特に、エネルギーがなくなってしまうんですが、今は、だんだん慣れてきて
いる。食べ物が胃の中に入ると、熱、火のエネルギー、熱のエネルギーによって、分解
されて、消化されるわけです。そして消化された物がまたエネルギーを持つということ
です。

身体の中には、色々な種類のエネルギーがあるわけですが、さっき言った、
食べ物が分解されて、栄養素になるわけです。栄養素が、身体全体に広がって、エネル
ギーの供給源になっているというわけです。

今皆ここに、山の近くに集まっているわけですがけれども、皆さん、山からエネルギーが出ているのを感じる事ができますか。あるいは、木はどうでしょうか。木からエネルギーが出ているのを感じる事ができますか？

朝早く起きて、歩いてみると、木から酸素が出ているのが分かると思います。その酸素というのは、我々にエネルギーを与えてくれます。木から出た酸素が、風に運ばれて、それを吸うことができ、エネルギーになるということです。

毎日水を飲んでいますが、この水の中には酸素があります。水を飲むと、この水の中の酸素が、身体の中にもエネルギーを与えるわけです。皆さん、集中して水をずっと観ていると、 H_2O 、水素と酸素が結合しているのが見えます。ジャーナに入れば次は見えますよ（笑い）。

イギリス人は、エネルギーというものを信じていました。イギリスでは、千年以上前に石を運んできて、地面に並べて、そこに何らかのエネルギーを感じていました。

今、残っているストーン・ヘンジという場所があるのですが、イギリス人だけではなく外国人も観光客として行くそうです。私もそこへ見に行きました。

石があるところに行くと、ある人は石の上に寝たり、ずっと座っていたり、ある人は、一晩中、石のところ居続けるそうです。私はその人に、「なんで、一晩中も石の所にいるのですか？」と尋ねました。その人が言うには、「この石は非常にパワーを持っていて、一つの生命があるみたいなもので、石の側にいると、パワーを貰って、身体が非常に強くなる」ということです。ですから、イギリスの人は、石のところに行くのが好きなわけですね。

それで、その石の側に座って瞑想しました。私には、どれだけエネルギーが来たかというのは良く分からなかったのですが、それでも私はそこにいて、非常に幸せなエネルギーを貰いました。

中国や台湾では、山の側にいると、とてもエネルギーを貰えるということで、長生きすると思われていて、山に行くのが好きだそうです。そこに行けば、エネルギーを貰え、身体が大変に強くなって、堅固になるそうです。

富士山のところに行って、瞑想してみれば、そういうことが分かると思います。それから、メッタですね、慈悲を送るということです。富士山に行って瞑想して、エネルギーを感じなくても、慈悲を送れば、デーヴァ、富士山のデーヴァが自分たちを助けてくれるということがありますから、別に何か感じなくても、慈悲を送ってみてください。次のリトリートは、富士山のふもとでやってみたいですね。いずれにしても、外からエネルギーがやってくるということをお話ししました。

今言った、四つの地水火風の要素は非常に強力で、もし私たちがサイキックパワー、ある種の神通力を持てば、四つの要素、地水火風は、非常に強力なものになります。機会があれば、どんな風な使い道があるかということをお話ししたいと思います。

28種類のルーパのうち、18種類については、だいたい終わったと思います。皆さん覚えていますか、18種類のルーパ。その18が分からないと、次に進めないのです。

10種類のルーパ(非完色)

次にその他の10種類も説明します。第一が「空間」(分断色)です。小さい穴みたいなものです。その空間が有るために、ルーパ・カラーパがバラバラになるときに、それが助けてくれるわけです。例えば、私たちの皮膚には、ルーパ・カラーパと同時に、小さい穴があります。

その穴から汗が出てくる。それぞれに細胞があるのですが、細胞そのものの中にも穴がある。これを、しっかり観るときに、この空間、つまり穴を集中して観ると、集まっている物質がバラバラになって、分解することができます。

例えば一塊の氷があるとします。もしその氷をバラバラにしたいと思った時には、まず一つの所に釘を打って、穴を開けると、簡単にそこからバラバラにすることができます。それと同じように、この皮膚も、そのなかの穴に集中すると、簡単にばらばらにすることが出来るわけです。ですから、空間が、ルーパの一つです。

次に行動によって表す「身表」と、言葉によって表す「語表」。この2つを「表色」といいます。

4番目に、色柔軟性。5番目が、色軽快性。6番目は、色適業性。7番目は、「色積集」。始まりの要素です。ルーパが始まる一番初めのときです、例えば母親のところで、胎児が生じるというところ。ルーパ、物質的なものが最初に生まれる、生じるというところの始まりです。ルーパッサ・ウパチャヤ(色積集)と言います。ウパチャヤというのは、パーリ語で、始まりということです。物質的なものが始まるという、そういう性質のことですね。それが続いて成長していくという「色相続」。それから、歳を取るという「色老性」。変化していくという「色無常性」。これ全部で10種類のルーパになる。

さっき言った、18種類の実在のルーパというのは、ヴィパッサナーをして観ていると、生じて、それからある期間存続して、そして消えて行く、生滅して行くということ

を観てとることができます。次の機会には、もっとよく分かると思います。この18種類の實在のルーパは重要ですから、理解してもらいたいと思います。皆さん、18種類の眞実のルーパについて、分かりますか。覚えていますか。18は何だか言ってみてください。

四大要素の地水火風。

眼、耳、鼻、舌、身の透明な要素(浄色)、これで9ですね。

色、音、匂、味、これで13。

それから、男性色、女性色、2つで15。

それから、心基と、命根、栄養素、よろしいですか。これで18ということです。

この18種類が、實在のルーパで非常に重要なものです。自分が持っている物ですから、そんなに難しいものではないでしょう。私たちの身体の中にすべてあるものです。

これでアビダンマの授業は終わりました。駆け足で…。アビダンマというのは、すべてのダンマの中で一番難しい教えです。皆さん、辛抱強く聞いてくれてありがとうございました。

サードゥ！ サードゥ！ サードゥ！

