

パオ・セヤドーの  
サマタ・ヴィパッサナー瞑想

翻訳編集 仏教文献翻訳の会



## パオ・セヤドーのサマタ・ヴィパッサナー瞑想

### 編集者まえがき

本書はパオ・セヤドーの法話より、サマタ瞑想とヴィパッサナー瞑想に関するものを編集しまとめたものです。ご存知のように仏教の修行は、戒・定・慧の三学によって進めて行きますが、戒の部については本書の姉妹編である「パオ森林僧院における教えと修行」を参照していただくとして、本書では定すなわちサマタ瞑想と、慧すなわちヴィパッサナー(洞察)瞑想について扱っています。巻末に資料として、清浄道論の目次を載せておきましたのでご覧になっていただければ分かると思いますが、パオの瞑想は清浄道論に沿って進めており、その実践版といえるものです。

編集に当たっては次の点に留意しました。

1、原註では参考文献として清浄道論などパーリ語テキストのページ数が載せられていますが、日本の読者にとって入手がしやすい、水野弘元博士訳「南伝仏教大蔵経・清浄道論一～三(大蔵出版)」のページ数を載せておきました。同じく中部経典についても日本語の経典名を載せておきました。また、アビダンマ注釈についてはアビダンマッタサンガハ(南方仏教哲学教義概説・アビダンマッタサンガハ刊行会)の該当ページを載せておきました。

2、各章ごとの参考文献について：すでにパオの瞑想テキストとして「智慧の光」、「如実知見」が Pannyadhika 女史によって翻訳され、サイト上に公開されています (<http://web.archive.org/web/20070405093323/www012.upp.so-net.ne.jp/asia21/>)。本書はこれらの法話とも深い関連があるので、各章ごとにその関連の箇所を参考文献としてあげておきました。「K&S」とあるのは英語版です。同じく清浄道論についても、先にあげた水野博士訳のもと、インターネットで閲覧できる正田大観師訳清浄道論(クリシュナムルティ学友会<http://www7.ocn.ne.jp/~jkgyk/>)について、またアビダンマッタサンガハについてもその該当箇所をあげておきました。清浄道論については二つの訳があるので、清浄道論(水野訳)、清浄道論(正田訳)と記してあります。

3、原註とは別に難しそうな言葉については訳註を付けておきました。

本書によりパオの瞑想のみならず、テーラワーダ仏教の根本にあるアビダンマおよび清浄道論の理解が深まり修行の一助となりますことを願ってやみません。

2010年6月 仏教文献翻訳の会

## 序

この書は読者に、正しいサマーディ（定）を身につけて、パラマッタ（paramatthas：勝義諦）と呼ばれる「究極の真実」へと洞察を深めていくために、ブッダによって教えられたサマタ・ヴィパッサナーを実践する方法を紹介しています。そして究極の真実を、その特性、作用、現れ、直接因において明確にし、輪廻として描かれる、縁起における因果関係を調べます。そして、すべての物質性と精神性について、原因と結果について、内側と外側について、過去、現在、未来に関して、無常・苦・無我を観察します。

サマタ（静寂）瞑想をすることにより、正しいサマーディを育て、ヴィパッサナー（洞察）瞑想を修習することにより、最高の段階まで智慧を育て、涅槃と呼ばれる永遠の平和と幸福に至る聖なる道を歩むことができます。皆様が、まさにこの生において、確実に大きな恩恵をもたらす、楽しく聖なる修行に参加されますことを歓迎いたします。

## 目次

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| <b>第一部 サマタ瞑想</b> -----             | <b>5P</b>  |
| <b>概要</b>                          |            |
| <b>I サマーディ(定)を育成することの必要性</b> ----- | <b>6P</b>  |
| <b>II アーナパーナ・サティ</b> -----         | <b>8P</b>  |
| 1 アーナパーナサティ（呼吸による気づき）の修習           |            |
| 2 呼吸を数える方法                         |            |
| 3 呼吸の全体に気づき、その長さに気づく               |            |
| 4 呼吸を静める                           |            |
| 5 集中の印（ニミッタ）の出現                    |            |
| 6 アーナパーナ禅定の育成                      |            |
| <b>III 禅定の成長</b> -----             | <b>14P</b> |
| 1 五禅支                              |            |
| 2 五自在                              |            |
| <b>IV 四護衛禅</b> -----               | <b>15P</b> |
| 1 四護衛禅とは                           |            |
| 2 慈しみの瞑想                           |            |
| 3 仏随念                              |            |
| 4 不浄観                              |            |
| 5 死随念                              |            |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| V その他の瞑想法-----                 | 22P |
| 1 カシナによる集中の育成                  |     |
| 結語-----                        | 23P |
| 第二部 ヴィパッサナー瞑想-----             | 25P |
| 概要                             |     |
| I 心清浄-----                     | 26P |
| 1 心清浄                          |     |
| 2 悪見からの心清浄                     |     |
| II 物質性と精神性の識別-----             | 27P |
| 1 物質性の識別（色業処）（表 1）             |     |
| 2 精神性の識別（名業処）（表 2）             |     |
| 3 無我の特徴が明らかに                   |     |
| 4 五つの執着の集まり（五取蘊）               |     |
| 5 物質性と精神性を識別する智慧（名色分離智）        |     |
| 6 疑いを超える清浄（渡疑清浄）               |     |
| 7 物質性を作り出す原因の識別                |     |
| 8 精神性を創り出す原因の識別                |     |
| III 縁起-----                    | 35P |
| 1 過去、現在、未来に関する 16 の疑い          |     |
| 2 縁起における因果関係の識別                |     |
| 3 精神性と物質性（名色）の原因を識別する智慧（摂縁受智）  |     |
| 4 何が道であり、何が道でないかの智見清浄（道非道智見清浄） |     |
| IV ヴィパッサナーの実践-----             | 41P |
| 1 ヴィパッサナーの実践                   |     |
| ・ 現在時のヴィパッサナー                  |     |
| ・ 過去、現在、未来に関するヴィパッサナー          |     |
| ・ 現在の五蘊に関するヴィパッサナー             |     |
| ・ 過去、現在、未来の五蘊に関するヴィパッサナー       |     |
| 2 ヴィパッサナー40 の方法                |     |
| 3 縁起における原因と結果のヴィパッサナー          |     |
| 4 物質性（色）の七法と非物質性の七法によるヴィパッサナー  |     |
| ・ 思惟智の成長                       |     |
| 5 生滅智の育成                       |     |
| 6 ヴィパッサナー 十の染汚                 |     |
| 7 道非道智見清浄                      |     |

V 洞察智の育成-----47P

- 1 行道智見清浄
- 2 四つの随観一身受心法
- 3 行住座臥への正知を識別するヴィパッサナー
- 4 壊滅の随感
- 5 名色と智慧へのヴィパッサナー
- 6 怖畏智の生起
- 7 過患智の生起
- 8 厭離智の生起
- 9 脱欲地の生起
- 10 行捨智の生起
- 11 行捨智の生起
- 12 随順智、種姓智、道智、果智、観察智

VI 智見清浄—涅槃の実現-----59P

- 1 預流道
- 2 一來道
- 3 不還道
- 4 阿羅漢道

結語-----60P

参考文献-----60P

資料：清浄道論目次

## 第一部 サマタ瞑想

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa  
阿羅漢であり正自覚者であるかの世尊を礼拝いたします

### 概要

サマーディ (samādhi : 定) を訓練する目的は、障害 (nīvaranas : 蓋) や煩惱 (kilesās) から心を浄化し、心清浄を達成し、心を力強くし、ヴィパッサナーを効果的に始めることにあります。光明経 (\*1) 及び随眠経 (\*2) によると、遍作定 (parilkamma-sāmadhi) (\*訳注 1) をともなう智慧でさえ、光を放ちはじめます (\*訳注 2)。

集中力が増すにつれて光が輝きを増してくるのが分かります。そして、近行定 (upacāra samādhi) の段階に達すると、非常に明るく、また透過的になり、体の内側の器官を見通し、究極の真実を洞察することができるようになります。正しいサマーディ (正定 : sammāsamādhi) がないと、究極の真実は直接的な智慧によって観察することができず、その結果ヴィパッサナーは正しく行うことができません。特に、四つの色界禅は、効果的にヴィパッサナーに着手するためにもっとも良い手段として知られています。

ブッダによって定められた 40 すべてのサマタ瞑想は、パーリ経典に記されているように、正しいサマーディ (正定) を作るものとして知られています。アーナパーナ・サティ (ānāpānassati : 呼吸による気付き) (\*3) は、多くの瞑想者にとって第四禅定に至るまでの集中を育成するために適した瞑想法であるといわれています。

他の瞑想と異なり、アーナパーナ・サティは、それぞれより高度な段階においてはそれ以上見分けができない程微細になります。それゆえに、強力な気付きと鋭い智慧が必要になります。またアーナパーナ・サティを成長させるためには、強い信 (saddhā)、大きな精進 (virīya)、忍耐、熱意、サマーディ (samādhi : 定)、正しい指導と正しい理解 (paññā) が必要となります。

ブッダの教えから外れることは、瞑想の成長を遅らせるものです。瞑想の印 (しるし : 相, nimitta ニミッタ) の正しい解釈や、五根、七覚支のバランスをとること、及び各禅定における五自在の育成は必修のものです。

アーナパーナ・サティによる色界禅第四禅定の力で、修行者は四護衛禅 (\*4) を要求されるレベルまで速やかに成長させることができ、その恩恵を得ることができます。そして、さらに 10 のカシナ瞑想 (kasina) (\*5) によって、四つの色界禅の段階を得ることができ、四

つの無色界禅に進むこともできます。

四大要素を識別する「四界分別観」(\*6)は、近行定をすみやかに育成するもっとも効果的な方法です。それから、修行者は、三十二の身体部分(kotthâsas)(\*7)について内(自分)と外(他者)の両方を識別します。その後、内と外の骨を厭う瞑想(白骨観)(\*8)により、第一禅定を証することができます。さらに、前に座っている人の骨の白さを対象とする「白いカシナ瞑想」(\*9)により、第四禅定(\*10)を証することができます。この禅定は、アーナパーナ・サティの第四禅定よりもさらに輝きが増し、ヴィパッサナーに取り組む際に、より強力な武器となります。

註

\*1: 増支部経典 1.456 「aloka Sutta」

\*2: 増支部経典 2.463 「pacalāyamāna Sutta」

\*3 アーナパーナ・サティ: 清浄道論(水野訳)二巻、八品、九、安般念(76P)

\*4 四護衛禅: 長部経典注釈 2.296 参照

\*5 10のカシナ瞑想: アビダンマッタサンガハ IX、撰業処分別、§6 遍 10(276P)  
清浄道論(水野訳)一卷、四品、地遍の解釈(237P)

\*6 四界分別観: 中部経典 10「念処経」

\*7 三十二の身体部分: 中部経典 10「念処経」

\*8 白骨観: 中部経典 10「念処経」

\*9 白いカシナ瞑想: アビダンマッタサンガハ IX、撰業処分別、§6 遍 10(276P)

\*10 第四禅定: ダンマパダ 35.36 参照

\*訳注 1: 遍作定とは準備段階のサマーディ(定)のこと。

\*訳注 2: この光を「智慧の光」と呼びます。智慧の光 第二章 智慧の光とは何か、K&S, pp. 15-16 (含脚注) 参照。

---

## I サマーディ(精神的集中、定)を育成することの必要性

八正道は道德性の訓練(戒学)、集中の訓練(心学)及び智慧の訓練(慧学)で成り立っています。道德性(戒律)の訓練は、粗野で暴力的な煩悩から心を清浄にします。サマーディ(集中)の訓練は、煩悩が起こりかき乱されることから心を清浄にします。智慧の訓練は潜在的な煩悩から心を清浄にします。このように、清浄な戒を育て守っても、煩悩(汚れ)は、障害(蓋)を伴って心を動揺させ続け、心には落ち着かない混乱状態が生じます。

それゆえにブッダはダンマパダの中で弟子たちに、心の平安と幸福のために、心を修め、調教することを強く薦めています。

「心は非常に微妙で繊細であり、見るのが難しい。心は軽々と、またすばやく一つの対象から他へ移り、楽しいところへおもむく。心は制御するのに難しいが、賢者はそれを制御し、飼いならす。よく整えられた心は安楽をもたらす。」(\*1)

「定経」(\*2)においてブッダは、ありのままに事物を見られるよう、サマーディ(集中)を育てよう比丘たちに薦めています。

「比丘たちよ、心のサマーディ(集中)を育てなさい。サマーディを育てた比丘は、物事(四聖諦)のありのままを、明瞭に正しく見ることができます。」

経験からすれば、瞑想対象に1時間あるいはそれ以上継続的に心を集中できたとしても、少なくとも近行定(upacāra samādhi)まで達していなければ、究極の真実と言うまでもなく、体の内側の器官の一部でさえ見通す事はできないでしょう。瞑想者が実際に近行定あるいはより高度の禅定にまで達したとき、身体内部の、肉、腱(けん)、骨、肝臓、心臓などの器官を見通し、さらに究極の真実を見抜くことができます。そうして洞察瞑想(ヴィパッサナー)に適切に取り組むことができます。

それゆえに、サマーディ(集中)の訓練を完成させて、正定(正しいサマーディ)にまで心を育て、調教してヴィパッサナーへの道を正しく進むために、精神的集中力を成長させる必要があります。「念住経」(\*3)におけるブッダの言葉によれば、正定とは、四つの善なる色界禅定のそれぞれと共にある集中と同義語です。

「清浄道論」(\*4)によると、

“Citta visuddhi nāma sa upacāra attha-samāpattiyo”

「八つの禅定(四つの色界禅と四つの無色界禅)による集中と、近行定による集中は共に心清浄と呼ばれる。」

それゆえに、近行定は正定の中に含まれています。瞑想者はヴィパッサナーの基礎として近行定もしくは安止定(\*訳註1)いずれかを用います。そして、ヴィパッサナーにより精神性と物質性(名色)における無常・苦・無我を識別します。このように、洞察の智慧(ヴィパッサナー)による集中は瞬間定(khanikasamādhi:カニカサマーディ)と呼ばれます。

ブッダはサマタ瞑想修習のための40の瞑想法について述べています。熟達した瞑想教師の指導のもとでブッダの教えが指導される限り、瞑想者は、正しいサマーディ(正定)を開発するために40の瞑想法のいずれをも選ぶことができます。



註

\*1 ダンマパダ 35, 36

\*2 「定経」：相応部經典「Samādhi sutta」2.12、3.363

\*3 中部經典 10. 「念住経」

\*4 清浄道論（水野訳）三巻、十八品、九、見清浄の解釈(286P)

\*訳註 1 安止定：近行定とは、禪定（ジャーナ）に接近しつつあるか、または禪定に入る前の定。安止定とは禪定（ジャーナ）の定。

この章の参考文献

智慧の光 第一章 刹那定と観禪

清浄道論（水野訳）一卷、三品、業処把取の解釈(171P-236P)

清浄道論（正田訳）上、第三章(心を定める)行為の拠点を収め取ることについての釈示、  
§1

アビダンマッタサンガハ IX、撰業処分別、1、止業処の仕方(274P)

---

## II アーナパーナ・サティ

### 1 アーナパーナ・サティの修習

アーナパーナ・サティ（呼吸による気付き）はサマーディ（定）をすみやかに育てるためのもっとも効果的な瞑想法の一つです。アーナパーナ・サティはブッダにより讃えられ(\*1)、集中力を育てるための特別な瞑想法として数多くの瞑想センターで採用されています。ブッダの教えに従って正しく修習すれば、四段階の禪定を経て、色界第四禪定まで心を成長させることができます。

「入息出息経（安般念経）」によると、アーナパーナ・サティは四つの段階により育成します。すなわち、(1) 長い呼吸への気付き、(2) 短い呼吸への気付き、(3) 呼吸全体への気付き、そして(4) 呼吸の静まりです。注釈書にあるように、修習においては、気付きをすみやかに育てるため、入息と出息を数える方法(\*2)が教えられています。

瞑想者（修行者）は、眼を閉じて体を直立にリラックスして坐り、普通に呼吸をして、鼻先、鼻腔、上唇のあたりのいずれかではっきり接触が分かる場所で、入息と出息のおだやかな接触に気付かなくてはなりません。

「瞑想者が、アーナパーナ・サティの修習で、その出入息が明瞭な接触点による気付き（サティ）を確立できた時にのみ、アーナパーナの集中と瞑想は完全に達成されるでしょう。」

(\*3)

瞑想者は、サマーディ(集中)を意味する心所の一つである「一境性」(心が一点に止まること)を育てるために、心を一点(接触点)に集中する必要があります。心を、他の感覚対象やアーナパーナ・サティの対象でない他の身体感覚に向けて、さ迷わせるべきではありません。

註

- \*1 清浄道論(水野訳)二巻、八品、九、安般念、安般念定の功德(121P)、相應部經典 3. 279、ヴィバング 1. 88
- \*2 清浄道論(水野訳)二巻、八品、九、安般念(一)数(98P)
- \*3 清浄道論(水野訳)二巻、八品、九、安般念(三)触(101P)

この章の参考文献

智慧の光 第三章 安般念の修習方法

如実知見 第一章 安般念(アーナ・パーナ・サティ)から入禅(ジャーナ)までの修習の仕方

清浄道論(水野訳)二巻、八品、九、安般念(76P)

清浄道論(正田訳)中、第八章、3(29)呼吸についての気づき § 145

---

## 2 呼吸を数える方法

呼吸を数えるときは、「吸って、吐いて、1」、「吸って、吐いて、2」・・・と言うように8まで数えます。8は八正道に敬意を表しています。毎回の坐禅で心が1時間くらい、静かに呼吸に集中できるようになってきたら、数を数えることを止め、安らかな呼吸に気づき続けるようにします。坐禅のたびに、1時間あるいはそれ以上呼吸に集中できるようになったら、次の段階へ進むことができます。呼吸の長さや呼吸全体への気づきです。

この章の参考文献

智慧の光 第三章 安般念の修習方法

如実知見 第一章 安般念(アーナ・パーナ・サティ)から入禅(ジャーナ)までの修習の仕方

清浄道論(水野訳)二巻、八品、九、安般念、(1)数(98P)

清浄道論(正田訳)中、第八章、3(29)呼吸についての気づき、§ 190

### 3 呼吸の長さに気付き、全体に気付く

呼吸の長さは、呼吸にかける時間によって決まります。出入息に長い時間がかかったら、その呼吸は長いと知ります。出入息が短い時間だったら、その呼吸は短いと知ります。呼吸は坐禅を通して、時には長かかったり短かかったりします。どちらであるにしても、呼吸の長さに気付いたら、鼻孔か鼻先か上唇の接触点において、呼吸の始まりから終わりまでの全体にも気付くべきです。

入ってくる息、出て行く息を追いかけて行ってはいけません。あたかも門番であるかのようにふるまいます。門番(\*訳注 1)にとって、人々が城門の外へ出るのか、内に入るのかは関心外なので調べません。彼がチェックするのは、門に着いたそれぞれの人です。同様に、瞑想者は息が内に入るか、外へ出るかには注意を払いません。関心はそこにはないからです。そうではなく、鼻先という門にたどり着いた入息、出息にいつも注意を払います。

また瞑想者は木挽(こびき)のようにふるまいます。木挽は鋸の歯が丸太に接している接触点に注意を払い、押したり引いたりしている鋸の歯には注意を払いません。まるでそんな風に動いているのを知らないかのようです。同じように、瞑想者は鼻先か上唇の接触点での呼吸に気付きを維持し、鼻先か上唇の接触点息が入ってくるか、出て行くかには注意を払いません。まるで、そのことを知らないかのようです。

瞑想者が坐禅のたび、静かに気づきをもって、入息と出息の始まり、中間、終わりに 1 時間かそれ以上集中できるようになったら、4 番目のステップに進むことができます。

\*訳注 1 この門番は、家の門番ではなく、街の城門を見張る門番です。

この章の参考文献

智慧の光 第三章 安般念の修習方法

如実知見 第一章 安般念 (アー・パー・ナ・サティ) から入禅 (ジャーナ) までの修習の仕方

清浄道論 (水野訳) 二巻、八品、九、安般念、安般念の十六事 (85P)

清浄道論 (正田訳) 中、第八章、3 (29) 呼吸についての気づき、§ 200

---

### 4 呼吸の静まり

瞑想者が呼吸全体の出入息を注意深く観て、呼吸全体に気付くことができると、呼吸はさらに落ち着き、微細になってきます。他の瞑想法の対象が、より高度の段階になると一

層ははっきりしてくるのに比べ、アーナパーナ・サティはそのようにはなりません。実際のところ、瞑想が進むと、それはもはや識別できない程にまで微細になります。

呼吸が不明瞭になっても、瞑想者は席を立てて出て行ってはいけません。そのまま坐り続け、瞑想対象を今まで呼吸が触れていた接触点から、実際の呼吸そのものへと一時的に移し換えてみてください。このように注意を払うことで、気付きは徐々に増し、やがて呼吸が再び現れてきます。そして、接触点での出入息に集中し、呼吸全体に気付くようにします。

この章の参考文献

智慧の光 第三章 安般念の修習方法

如実知見 第一章 安般念（アーナ・パーナ・サティ）から入禅（ジャーナ）までの修習の仕方

清浄道論（水野訳）二巻、八品、九、安般念、(4)置止(104P)

清浄道論（正田訳）中、第八章、3(29)呼吸についての気づき、§ 204

---

## 5 集中の印（ニミッタ）の出現

アーナパーナ・サティにおいては、三種類の瞑想の印（相・nimitta：ニミッタ）の全てが得られます。すなわち、偏作相（parikamma-nimitta：パリッカマンマニミッタ）、取相（uggahanimitta：ウガッハニミッタ）、似相（Patibhāga-nimitta：パティバーガニミッタ）です（\*訳注1）。

自然な出息と入息は偏作相です。心がある集中段階へ至ったときに現れる、暗い灰色のイメージも偏作相とみなされます。高い段階の精神的集中による綿や絹のような白いイメージが現れたら、それは取相とよべれます。これは大まかな説明です。他の色や形も現れることがあります。知覚の違いにより、異なる人には異なるイメージが現われることがあります。

集中が進むと、イメージあるいはニミッタは非常に明瞭になり、明星のように明るく輝きます。このニミッタを似相といいます。そのニミッタ（似相）は、明星や丸いルビー、真珠、シルクコットンの種子、細紐、漂う煙、丸い月など様々な形で現れます。

アーナパーナ業処（呼吸瞑想）は、瞑想科目の一つであり、瞑想法の一つですが、人により知覚の違いによって、あるいは同一人物でも時々知覚の変化により、さまざまな形のニミッタが現れます。一般的に、ひとかたまりの真綿のように白いニミッタを取相とい

います。それはガラスのように透明ではありません。ニミッタが、純白から、明星やガラスのかけらのように、澄み切って輝くようになると、似相と呼びます。

ニミッタ（相）がルビーのように現れたとき、不透明なルビーの場合は取相です。また、輝くルビーのような相は、似相です。瞑想者はその他のニミッタについても同様の解釈をすべきです。このニミッタは、初期の段階では顔の前に現れることがあります。この段階のニミッタはまだ安定していないので、瞑想者はこれらのニミッタに注意を払ってはいけません。

ニミッタは、本来、鼻孔の呼吸の接触点に現れます。しかし、あるものは鼻の内側あるいは外側に棒のように広がるかも知れません。このような場合、内側や外側のニミッタに心を向けるべきではありません。心は鼻孔の直近にあるニミッタに集中し続けるべきです。坐るたびに心が1時間あるいは2時間、ニミッタに静かに定まってくると、ニミッタは徐々にゆっくと、より一層澄み切って輝くようになります。特に澄み渡り明るく輝くと、それは似相です。

\*訳註1 parikamma とは「準備」の意味。uggaha とは「取得」の意味。Patibhāga とは「相似、対抗」の意味。

この章の参考文献

智慧の光 第三章 安般念の修習方法

如実知見 第一章 安般念（アーナ・パーナ・サティ）から入禅（ジャーナ）までの修習の仕方

清浄道論（水野訳）二巻、八品、九、安般念、(4)置止(104P)

清浄道論（正田訳）中、第八章、3(29)呼吸についての気づき、§ 214

アビダンマッタサンガハ IX、摂業処分別、3、修習による別(281P)～§ 色界禅の生起(285P)

## 6 アーナパーナ禅定の育成

似相が現れることにより、障害（蓋）は心から除去されます。残る煩悩も抑制されます。心は清浄になり、気づきはより注意深くなり、アーナパーナ・ニミッタ（似相）にしっかりと固定されます。ここで注意が必要です。出入息において、取相が、そして次に似相が安定し、均一なものになった両方の段階で、瞑想者は静かに、しっかりと気づきをニミッタに固定しようとしませんが、はじめの段階ではニミッタ（取相）を見ることを避け、次の段階では呼吸を見ることを避けます。当初のように呼吸を見ることは完全にやめ、心をニミッタ（似相）に向けます。

ニミッタが消えてしまったときは、もとの通り入息と出息を見ます。再びニミッタが現れ安定したら、またニミッタのみに気付き続けるようにします。このように修習すると、ニミッタはしっかりしたものになり、集中（定）は徐々に近行定の段階まで到達するでしょう。

実際、女王が将来の皇帝になる子を大事に守り育てるように、また農夫が熟した穀物を得るために、大麦や米を丹精して守るように、瞑想者はアーナパーナ・ニミッタ（似相）を注意深く守らなくてはなりません。

瞑想者は繰り返し何度も似相に集中します。繰り返し集中することによって、近行定が壊れないよう守るようにします。そして、気づき（サティ）制御のもとに五根を均衡させ、精進(viriya)を定(samādhi)とともに、信(saddhā)を智慧(paññā)とともにバランスさせます。

また、七覚支(Bojjhahgas)のバランスもとるべきです。瞑想対象（似相）から心がはずれ、士気が落ちたときは、択法(dhammavicaya)、精進(viriya)、喜(pīti)といった三つの覚支を強めるようにします。このようにして、瞑想者は心を支え、落ち込んだ士気を高揚させます。

一方、精進過剰などが原因で、瞑想者の心に落ち着きがなく、さ迷っている時は、七覚支のうち軽安(passaddhi)、サマーディ(samādhi:定)および捨(upekkhā)の三つの要素を伸ばします。このようにして、瞑想者は熱中的で落ち着かない心を抑え、さ迷う心を抑制します。

気づき（サティ）は、瞑想対象が消えないように制御し守ります。また、瞑想者が常に瞑想対象に気付き続け、瞑想から落ちないように、心を制御し保護します。ですから常に(sabbathīka) 気づきが必要なのです。(\*1)

瞑想者が集中力を育て、心が非常に透明で明るいニミッタ(似相)を対象にして、安らかに、しっかりと1時間、2時間と留まるようになると、完全に入定した状態になり、ニミッタ(似相)が極めて透明で明るくなります。禅定を出てから、瞑想者は心臓にある心基(hadaya-vatthu) に注意を向ける必要があります。

何度か修習すれば、透明な意門（有分心、bhavanga citta）が心基に依存して生じているのを、自らの知恵で簡単に識別できるようになります。また、ニミッタ（似相）が意門に生じているのも自らの知恵で識別することができます。

註

\*1 「清浄道論」(水野訳) 一卷、四品、七、十種の安止善巧、(二)根平等の行道(256P)

この章の参考文献

「智慧の光」 第三章 安般念の修習方法

「如実知見」 第一章 安般念 (アー・パー・ナ・サティ) から入禅 (ジャーナ) までの修習の仕方

「清浄道論」(水野訳) 二巻、八品、九、安般念、(4)置止(104P)～(7)遍浄(114P)

「清浄道論」(正田訳) 中、第八章、3(29)呼吸についての気づき、§ 214～§ 225

### Ⅲ 禅定の成長

#### 1 五禅支

次に、サマーディ(集中)をさらに増すように努めます。高度に集中して意門と似相を同時に観察しつつ、ニミッタ(似相)を対象としている禅支を考察します。自らの知恵で禅支を識別することが、徐々に容易になってきます。

1. 尋 (Vittaka) 似相を最初に捉える心の働き
2. 伺 (Vicāra) 似相を捉え続け、繰り返して考察する心の働き
3. 喜 (Pīti) 似相に対する喜び、嬉しさ、あるいは歓喜
4. 楽 (Sukha) 似相に対する快適な感覚と至福の楽しみ
5. 一境性 (Ekagattā) 似相に穏やかに留まり、心が統一され定まっていること

五禅支が完全に育成されたとき、瞑想者は色界善心第一禅定を得たといえます。この後は(禅定を出ても)振り返ることはせず、何度も禅定に入るようにします。また、第一禅定について「五自在」ができるように修習します。

この章の参考文献

智慧の光 第三章 安般念の修習方法

如実知見 第一章 安般念 (アー・パー・ナ・サティ) から入禅 (ジャーナ) までの修習の仕方

清浄道論(水野訳) 一卷、四品、七、初禅・五支の捨離と五支の具足(289P)

清浄道論(正田訳) 上、第四章、地の遍満についての釈示、(一) 第一の瞑想 § 88

## 2 五自在

1. 引転自在 (Āvajjanavasī) : 意門引転心 (manodvārāvajjana citta) を伴う智慧で禅支を識別する能力
2. 入定自在 (Samapājjanavasī) : 任意の時刻に禅定に入る能力
3. 在定自在 (Adhittahānavasī) : 任意の時間、禅定に入ったままでいる能力
4. 出定自在 (Vutthānavasī) : 任意の時間が経過したら禅定から出る能力
5. 省察自在 (Paccavekkhanavasī) : 速行心 (javana citta) を伴う智慧で禅支を省察する能力

第一禅定で五自在に通じてから、尋と伺を滅して第二禅定を育てることができます。第二禅定で五自在に通じてから、さらに喜を滅して第三禅定を育てることができます。同様に第三禅定で五自在に通じてから、樂を滅して第四禅定を育てることができます。また、第四禅定にある禅支（捨と一境性）および他の特性を識別することによって、確実に第四禅定に到達できるようになります。

この章の参考文献

「智慧の光」 第三章 安般念の修習方法

「如実知見」 第一章 安般念 (アー・パー・サティ) から入禅 (ジャーナ) までの修習の仕方

「清浄道論」(水野訳) 二巻、四品、七、初禅の進展(四)五自在(306P)

「清浄道論」(正田訳) 上、第四章、地の遍満についての釈示、(一) 第一の瞑想 § 131

「アビダンマッタサンガハ」 IX、摂業処分別、3、§ 18 色界禅の生起(285P)

---

## III 四護衛禅（四種の守護の瞑想）(\*1)

### 1 四護衛禅とは

四護衛禅とは、

1. 慈しみの瞑想： 慈しみの育成。
2. 仏随念： ブッダの徳の観想。
3. 不浄観： 不浄の観想。
4. 死随念： 死の観想。

この四つの瞑想法は、一切処業処 (sabbatthaka kammaṭṭhāna) すなわち、一般的にすべての状況に対して望まれる瞑想法です。心の中に潜む危険 (kilesa : 煩惱) と外部の危険



から、自らの心を守るために修習します。

註

\*1 「長部経典」注釈 2. 296ff

この章の参考文献

「智慧の光」第七章 四護衛禪

「如実知見」第三章 如何にして四梵住と四護衛禪を修するか

---

## 2 慈しみの瞑想 (Mettā-bhāvanā) (\*1)

自分を一例として、他者への共感と思いやりを育てるために、まず次のように自分に対して慈悲の念を行き渡らせます。

(1) Aham avero homi,

(2) Avāyapajjo homi;

(3) Anīgho homi;

(4) Sukhī attānam pariharāmi;

1 May I be free from enmity, 私に災いがありませんように。

2 May I be free from mental suffering, 私に心の苦しみがありませんように。

3 May I be free from bodily pain, 私に身体の苦しみがありませんように。

4 May I be well and happy. 私が健やかで幸せでありますように。

次に、慈しみの念を恩師、または崇拜し尊敬する同性の人に向けて育てます。その人の寛大な心、優しい言葉などを思い浮かべ、愛情と親しみが心に湧くようにします。また、その人の徳性や学識を思い出し、尊敬と敬愛の念を起こすようにします。

次に、その人に向けて次のように慈悲の念を育てます。

Ayam sappriyo

(1) Avero hotu,

(2) Avayapajjo hotu

(3) Anigho hotu,

(4) Sukhi attanam pariharatu.

1 この善き人に災いがありませんように。

2 この善き人に心の苦しみがありませんように。

- 3 この善き人に身体の苦しみがありませんように。
- 4 この善き人が健やかで幸せでありますように。

ここで、瞑想者がすでに呼吸瞑想で第四禪定に達している場合は、最初に呼吸瞑想で得た似相を瞑想して第四禪定に入定します。瞑想中に光が非常に明るく眩しくなったら、第四禪定から出て、敬愛する人に向けて心を集中します。明るい光の中に、その人の姿がはっきりと現れます。その姿が約6フィート（180cm）になるように、自分の正面に姿を思い描きます。次にその人に注意を集中し、前述の四通りの方法で慈悲の念を育てます。

呼吸瞑想の第四禪定による定の力が強力な支えとなって、慈しみの修習がよどみなく、速やかに進むことでしょう。四通りの方法で慈しみを育ててから、そのうちの一つ（例・この善き人に心の苦しみがありませんように）を選んで行います。その人が一番幸せな様子を思い浮かべ、何度も「この善き人に心の苦しみがありませんように」を繰り返してください。

心が穏やかで静まり、安らぎ、尊敬する人の姿に集中して一時間以上経過したら、意門にある禪支を確認してください。五禪支のすべてがはっきりと智慧の眼に現れたら、慈しみの瞑想の第一禪定を得たと言って良いでしょう。さらにこの禪定について五自在を得るよう修習します。その後、呼吸瞑想のところで触れたように、慈しみの第二禪定・第三禪定の修習に進んでください。

清浄道論（\*2）およびマハーティッカ（Mahātika）によると、慈しみは対象の人ごとに第三禪定まで修めるべきとされています。慈しみの瞑想には四通りありますから、それぞれについて第三禪定まで（12通り）修める必要があります。

上述の方法で禪定を得た瞑想者は、他の尊敬し崇拝する人に対して同じ方法で慈しみを育てます。少なくとも10人に対して完全に慈しみを育てなくてはなりません。

同様に、とても親しい人たち、例えば両親、兄弟姉妹、親戚、友人に対して次々と慈しみを育てます。相手は瞑想者と同性の人でなくてはなりません。また、各人について四通りの方法で第三禪定まで修めなくてはなりません。

次に瞑想者は、少なくとも10人の中立的な（好きでも嫌いでもない）人に対して、その後10人の敵対的な人に対して、次々と慈しみを育てます。敵対的な人に対して慈しみを育てる前に、まず尊敬し崇拝する人々に向け、それから親しい人たち、次に普通の人たちに向けて育てます。心が優しく柔和になり、十分に発達し、瞑想の光が非常に強く明るくなったら、その光の中に敵対的な人の姿を思い浮かべ、その人に向かって慈しみの念を育て

ます。

敵対的な人に対する怒りのために禅定に入れないときは、清浄道論にある10の方法で考察して(\*3)その怒りを取り除く必要があります。このようにして、すべての敵対的な人に対して一人また一人と慈しみを育てます。

四種類の人、

1. Atta 自分自身
2. Piya 親しい人（崇拜し尊敬する人を含む）
3. Majjhata 好きでも嫌いでもない、普通の人
4. Veri 敵または嫌いな人

に向けて、平等に慈しみの心が育つようになったら、そして彼らを区別している心の境界を滅することができたら、人々を隔てる「障壁を破った」、すなわち *sīmāsambheda*（境界線なし）を得たと言われます。

こうして障壁を破った瞑想者は、同時にニミッタ（禅相）と近行定を得ます。しかし、障壁破りに成功すると、同じニミッタを繰り返し修習し育てることにより、前述の要領で難なく禅定に達します。

清浄道論によると、*sīmāsambheda*（境界線なし）を得ることができるのは、四種の人々に向けて慈しみを育てて禅定に達した者のみです。また、528種の慈しみの瞑想は、禅定に達して *sīmāsambheda*（境界線なし）を得た者のみが完全に成就することができます。こうして瞑想者は、無碍解道（*PatisambhidāMagga*）(\*4)に記載されたように528種の慈しみを育て、すべての方角を慈しみで満たしつつ、至上の境地に住むことができます。

註

- \*1 「清浄道論」（水野訳）二巻、九品、一、慈の修習(134P)
- \*2 「清浄道論」（水野訳）二巻、九品、一、慈の修習(134P)
- \*3 「清浄道論」（水野訳）二巻、九品、一、四、怨敵者に対する慈の修習(140P)
- \*4 「無碍解道」314

この章の参考文献

「智慧の光」第七章 四護衛禅 一、慈心観

「如実知見」第三章 如何にして四梵住と四護衛禅を修するか 慈心観

「清浄道論」（水野訳）二巻、九品、一、慈の修習(134P)

「清浄道論」（正田訳）中、第九章 梵住についての釈示(131)慈愛の修行 §1

### 3 仏随念（目覚めた人への観想）(\*1)

呼吸瞑想の修習を通じて既に第四禪定を得ている瞑想者は、まず、非常に明るく透徹した光をとまなう第四禪定に入ります。この光を助けとして、崇拜し尊敬するブッダの姿を思い描きます。光の中にその姿がはっきりと見えたとき、現実に生きているブッダにお会いしているかのように、その姿に敬意を表します。

そしてブッダの姿から、ブッダの徳へと注意の対象を変更し、何度も瞑想します。ブッダの九つの特性（仏の九徳）すべてを順番に念じ、次に仏の九徳から選んだ最も好きな徳を繰り返し（『阿羅漢、阿羅漢』などと）念じます。集中が始まるとブッダの姿が消え、選んだ徳に集中し続けるようになります。その状態になったらブッダの姿を思い出したり探したりせず、その徳に集中し続けるだけにします。

第四禪定の強い集中力に支えられ、まもなく仏随念の近行定を得ます。ブッダの徳に対して、心が静かに途切れることなく1時間以上集中を続けたら、禪支を観察します。禪支が静かに、適切に発達しているのを観て、近行定に達したことがわかるでしょう。

仏随念で近行定を得た瞑想者は、ブッダに対する完全な信と尊敬、優れた気付き、智慧、多くの喜びと幸せを得ます。あたかもブッダが生きて目の前にいるかのように感じ、そのために不徳の行いを避けることができます。身体中にブッダの徳が染み渡って住み着き、パゴタのように尊敬に値する身となります。そしてすべての危険から守られます。

註

\*1 「清浄道論」（水野訳）一卷、七品、一、仏随念(393P)

この章の参考文献

「智慧の光」第七章 四護衛禪 二、 仏随念

「如実知見」第三章 如何にして四梵住と四護衛禪を修するか 仏随念

「清浄道論」（水野訳）一卷、七品、一、仏随念(393P)

「清浄道論」（正田訳）上、第七章 六つの随念についての釈示、1(21) 覚者の随念 §2

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、3、§8、随念10(277P)

#### 4 不浄観(Asubha Bhāvanā) (\*1)

不浄観も非常にためになる瞑想対象です。ブッダも欲望 (rāga) を捨てるために最も効果のある瞑想法としてしばしば讃えています。実際、欲に駆られた人食い鬼が不浄を最も恐れているのは、不浄の想念(asubha-saññā) に打ちひしがれているからです。

この瞑想でも、呼吸瞑想で第四禅定に達している瞑想者は、速く簡単に不浄観の第一禅定に達することができます。まず、既に得ている第四禅定に達します。第四禅定のサーマディを伴う瞑想の智慧が、非常に明るく輝く光を放ってすべての方向を照らしたとき、以前見たことがある同性の死体で最も不快なものの姿を、当時のままに思い浮かべます。明るい光のもとに死体を観察することに努力します。

明るく透明な光のもとで、死体をはっきりと見えるようになったら、清浄道論(\*2)にあるように、瞑想する心をその死体の最も不快な箇所集中し、死体が持つ不浄の相を観察するように努めます。

「patikūla, patikūla」または「不快、不快」と、不浄の相を繰り返して念じます。瞑想する心が1時間、2時間と不浄の相に静かに留まると、死体の相は取相(acquired sign)から似相(counter sign)に変わります。あたかも眼を開けてその死体を見ているように明瞭な死体の像が取相です。この相はおぞましく、醜く、忌まわしく、恐ろしい景観として現れます。

似相が生じると、瞑想の作意(bhāvanā-manasikāra)が適切に発達して強くなり、死体の行相が穏やかに落ち着いてきます。すると、太った裕福な人が満腹で横たわっているような似相が現れます。(\*3)

何度も「patikūla, patikūla」または「不快、不快」と念じて似相を観察していると、修行者の瞑想する心が落ち着き、1時間、2時間と安らかにその相に留まるようになります。それから禅支を吟味し、明確な禅支を認めます。これで第一禅定を得たこととなります。この禅定について五自在を得るまでよく修習します。

10種類の死体のうち、いずれか一つについて禅定に達した瞑想者は、不浄の想念を得て、貪欲を巧みに抑えることができます。そして欲望、熱中と軽率さを離れて、阿羅漢に近づいていきます。

註

- \*1 「清浄道論」(水野訳) 一卷、六品、不浄業処の解釈(353P)
- \*2 「清浄道論」(水野訳) 一卷、六品、一、不浄相の把握に行く規定(356P)
- \*3 「清浄道論」(水野訳) 一卷、六品、五、安止の規定(371P)

この章の参考文献

「智慧の光」第七章 四護衛禪 三、不浄観

「如実知見」第三章 如何にして四梵住と四護衛禪を修するか 不浄観

「清浄道論」(水野訳) 一卷、六品、不浄業処の解釈(353P)

「清浄道論」(正田訳) 上、第六章 浄美ならざるものという〔心を定める〕行為の拠点についての釈示 § 1

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、3、§ 7、不浄 10(277P)

-----

## 5 死随念 (Maranānussati)

清浄道論(\*1)と大念住経によると、死体の不浄観(asubha-bhāvanā)で第一禅定に達した瞑想者は、簡単に瞑想法を死随念に切り替えることができます。瞑想者はまず、以前に死体について育てた取相、または似相を思い出します。それから死体についての不浄を観て、不浄観の第一禅定に入ります。次にこの禅定から出て、死の本性について、次のように瞑想します。「私のこの身体は壊れるものである。私は必ず死ぬものである。死から逃れることはできない」。

死の本性に注意を集中し続け、死についての気付きを確立し、死についての知識と共に死が差し迫る感覚を育てます。まもなく、外部の死体に重ねて、自らが死体となったおぞましい姿を心の眼で観察します。次に、自身の死体において命根(jīvitindriya)が断たれる本性を自らの智慧で観察します。

瞑想する心を、命根の断絶、言い換えれば命根と共にあった有分心(bhāvanga)の消滅に集中して、次に挙げる中から最も好きな方法で繰り返し瞑想します。

1 Maranam me dhuvam, jīvitam me adhuvam

私の死は確実に来る、私の生存は確実ではない。

2 Maranam me bhavassati

私の死は確実に訪れる。

3 Maranapariyosānam me jīvitam

私の生存は必ず死で終わる。

#### 4 Maranam maranam

死、死。

熱心に努力して、1時間、2時間と、自身の死体での命根断絶に、瞑想する心を集中します。成功すると、禅支が明瞭に分かります。瞑想対象が死の性質であり、恐ろしく、差し迫った感覚を呼び覚ますため、近行定 (upacārajhāna) のみが生じます。

死随念の利益は、瞑想者が全ての存在について嫌気と幻滅の想念を得ること、生と所有に対する執着を断つこと、悪行を避け、多く所有するのを避けること、そして無常の想念 (anicca-saññā)、苦の想念 (dukkha-saññā)、無我の想念 (anatta-saññā) を育てることにあります。最終的に、死の差し迫る感覚 (samvega) を育て、迅速に瞑想に入れるようになります。

註

\*1 清浄道論 (水野訳) 二巻、八品、七、死念 (1P)

この章の参考文献

「智慧の光」第七章 四護衛禅 四、死随念

「如実知見」第三章 如何にして四梵住と四護衛禅を修するか 死随念

「清浄道論」(水野訳) 二巻、八品、七、死念 (1P)

「清浄道論」(正田訳) 中、第八章 [他の] 随念たる [心を定める] 行為の拠点についての  
釈示 1(27) 死についての気づき §1

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、3、§8、随念 10(277P)

---

## V その他の瞑想法

### 1 カシナによるサマーディ (集中、定) の育成

アーナパーナ・サティ (呼吸瞑想) で正定を得た瞑想者が、清浄道論 (\*1) が示す方法によってカシナ (遍) を用いた瞑想を行うと、楽に、そして早く四種の色界禅定を育てることができます。十のカシナ瞑想 (十遍) に用いる道具を特別に用意する必要はありません。そのとき手に入る物を、十遍を育てる瞑想対象として観察することができます。

地遍 (地のカシナ) を育てるには、きれいに均 (なら) した地面に棒で直径 1~2 フィート (30~60cm) の円を描きます。その円から、眼を楽に開けて円全体が見える距離に立ちます。アーナパーナ・サティにより、ニミッタ (似相) を得て、明るくきらきらと輝く光

が放射されるような、色界第四禪定のサマーディ（集中）を育てます。禪定から出て、円より内側の地面に注意を集中し、繰り返し「パダヴィ、パダヴィ」または「地、地」と念じます。

修行者は色界第四禪定に支えられて、記憶力が抜群に良くなっています。そのため、10分もあれば地遍の取相を得ることができます。それから瞑想ホールに行き、取相に「パダヴィ、パダヴィ」または「地、地」と念じると、やがて透明な、滑らかで明るい似相が現れます。

似相が安定したら次のように念じ、意志の力で相を拡大します。「この似相が指一本分、二本分と大きくなりますように」。するとニミッタ（相）が全方向に無限大に広がります。今度は、拡大した似相に心を集中し、禪定に入るまで「パダヴィ、パダヴィ」または「地、地」と念じます。こうして得た色界第一禪定について、五自在を修習します。それから、アーナパーナ瞑想の場合と同じ手順で四種の色界禪定を修習します。

他の九遍についても同じ手順で修習することができます。すべてのカシナ（遍）について四種の色界禪定を修めた修行者は、清浄道論(\*2)にあるように、空遍を除く九種の遍について無色界禪定の修習に進むことができます。

#### 註

\*1 「清浄道論」（水野訳）一卷、四品、地遍の解釈(237P)

\*2 「清浄道論」（水野訳）一卷、五品、余遍の解釈(338P)

#### この章の参考文献

「智慧の光」第四章 安般念から色・無色禅まで 十遍処

「如実知見」第二章 その他の法門で定を修行する方法 十遍

「清浄道論」（水野訳）一卷、四品、地遍の解釈(237P)、五品、余遍の解釈(3387P)

「清浄道論」（正田訳）上、第四章 地の遍満についての釈示 § 1、第五章 残りの遍満についての釈示 § 1

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、3、§ 6、遍 10(276P)

---

#### 結語

ブッダが指導された寂静の瞑想(サマタ瞑想)を、ブッダの教えに忠実に、また熱心に修習すれば、仏教経典に記されている成果をすべて得ることが可能です。アーナパーナ・サ



ティ（呼吸瞑想）は、色界第四禪定のレベルに比較的短期間で到達することが可能な、優れた瞑想法であることが知られています。ある瞑想法で正定を得た後は、ブッダの教えを外れることがなければ、他の瞑想法の修習は楽に進みます。

また、近行定を短期で修習するには、「四界分別観」が最も効果的な瞑想法であることが知られています。真に近行定に達した人は、心清浄(cittavisuddhi)を得たと言われます。光明経(āloka Sutta) と睡意経(Pacalāyamāna Sutta)によれば、安止定に達した心は、非常に明るく透徹した光を放ちます。この光の助けで、三十二の身体の部分（身分kotthāsa）すべてを、自分自身だけでなく他人の身体についても観ることができます。

そのため、身随観を行って色界第一禪定を修習することが楽にできます。次に、前に座っている瞑想者の頭骨の白色に心を集中させ、白遍修習ができます。この瞑想では、四種の色界禪定を修めることができます。白遍の第四禪定は、呼吸瞑想の第四禪定より明るい光を伴う瞑想であることが知られています。従って、ヴィパッサナーを行う際、基礎になる瞑想として優れています。

## 第二部 ヴィパッサナー瞑想

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-sambuddhassa

阿羅漢であり正自覚者であるかの世尊を礼拝いたします

### 概要

ヴィパッサナーでは、究極の真実 (paramatta : 勝義諦) を対象として、物質と精神を内部と外部の両面から、正しいサマーディ (正定) を伴う智慧で分析します。すなわち究極の構成要素である、心 (citta)、心所 (cetasika)、物質 (rūpa) と、それぞれの究極的真実を、「特性 (lakkhana)、作用 (kicca)、現われ (Paccupatthāna)、直接因 (Padatthāna)」について識別し、「名色分離智 (Nāmarūpaparicchedañāna)」と「見清浄 (Ditthivisuddhi)」 (\*1) を正しく育てます。

精神のグループ (心) と物質のグループ (rūpakalāpa : 色聚) の集まりが分解され、究極の真実と、無我 (anatta) の特性を徹底して知ります。 (\*2, 3)

次に、物質性 (色) を生じる四つの原因であるカルマ (kamma : 業)、意識 (citta)、温度 (utu) と栄養 (āhāra) について、また六つの感覚器官 (六門) に認識過程を生じる原因について、智慧によって直接観察します。また、縁起 (Patīccasamuppāda) における因果関係を識別、実証して、過去、現在、未来に関する疑惑 (\*4) を解消し、「縁摂受智 (Patīccapariggahañāna)」と「度疑清浄 (Kankhāvitaraṇa-visuddhi)」を育てます。清浄道論 (\*5) やアビダンマ注釈 (\*6) では、縁起を知ることなく輪廻の苦しみから逃れることは不可能であると、はっきりと述べています。

繰り返しますがヴィパッサナーでは、すべての精神性と物質性、原因と結果を、外部と内部、過去、現在そして未来に関して、無常 (anicca)、苦 (dukkha)、無我 (anatta) として観察します。これは無碍解道 (\*7)、相应部經典 (\*8)、清浄道論 (\*9・10) 等に記載があります。

様々な方法を適用してサンカーラ (形成作用、行) の吟味、観察、識別、を実践し、經典等に記載された成果を得て、十種のヴィパッサナーの智慧 (Vipassanāñāna : 洞察智) を育てます。また、より高度な心の清浄に達し、さらにブッダの教え (sāsana) によってのみ到達可能な最高目的である解脱を得ます。

### 註

\*1 「清浄道論」 (水野訳) 三巻、十八品、見清浄の解釈 (286P)

\*2 「清浄道論」 (水野訳) 三巻、十八品、一、名色の観察 (286P)

- \*3 「アビダンマッタサンガハ」 VI、摂色分別、4、色の集 (193P)
  - \*4 「清浄道論」(水野訳) 三卷、十九品、三、三世に関する十六種の疑惑の捨断(307P)
  - \*5 「清浄道論」(水野訳) 三卷、十七品、慧地の解釈三、各縁起支の解釈(164P)
  - \*6 「アビダンマッタサンガハ」 VIII、摂縁分別、§4 縁起の仕方の提示(234P)
  - \*7 「パティサンビダ・マッタ (無礙解道)」注釈書 51-52
  - \*8 「相応部経典」 2. 258
  - \*9 「清浄道論」(水野訳) 三卷、十四品、三、何がその相・味・現起・足処なりや(4P)
  - \*10 「パティサンビダ・マッタ (無礙解道)」注釈書 55ff
- 

## I 心清浄

### 1 心清浄

「七車経」(Rathavinīta Sutta) (\*1) と清浄道論(\*2)によると、心は七つの段階を経て体系的に清浄を得ます。

- 1 戒清浄 (Sīla-visuddhi) - 行いの清浄
- 2 心清浄 (Citta-visuddhi) - 禅定による心の清浄
- 3 見清浄 (Ditthi-visuddhi) - 見解の清浄
- 4 度疑清浄 (Kankhāvitarana-visuddhi) - 疑を超える清浄
- 5 道非道智見清浄 (Maggāmagga-ñāna-dasana-visuddhi) - (涅槃に至る) 道とそうでない道を見分ける智慧による清浄
- 6 行道智見清浄 (Patipadā-ñānadassana-visuddhi) - 道を見極める智慧による清浄
- 7 智見清浄 (Ñānadassana-visuddhi) - 観と智慧による清浄

註

- \*1 「七車経」: 中部経典 24
- \*2 「清浄道論」(水野訳) 三卷、十四品、五、いかに修習すべきや(12P)

この章の参考文献

- 「清浄道論」(水野訳) 三卷、十四品、蘊の解釈、五、いかに修習すべきや(12P)
- 「清浄道論」(正田訳) 下、第十四章 [心身を構成する五つの] 範疇 “あつまり” についての釈示、五「どのようにして、修められるべきか」 §32～
- 「アビダンマッタサンガハ」 IX、摂業処分別、6、清浄の別(291P)

## 2 悪見からの心清浄

四清浄戒(catupārisuddhi) (\*訳注 1)を厳格に保って得た戒清浄(sīla visuddhi) と、正定を修習して得た心清浄(citta visuddhi) に続いて、瞑想者は清浄の第三段階、見清浄(ditthi-visuddhi)に進みます。ここでは「私」、「個人」、「自身」、「魂」、「我」などが存在すると考える、有身見(sakkāyaditthi) または我見(attaditthi)という誤った見解を取り除きます。そのために、自身の体と心を最小の構成要素にまで分解し、物質現象の究極的要素(地、水、火等)と精神現象の究極的要素(心と心所)のそれぞれを見極め、執着をもたらす五つの集まり(五取蘊)だけがあり、魂、自分、我など本当は存在しないのだということ、あるがままに理解します。

ヴィパッサナーを実践する瞑想者の課題は、名色(精神性と物質性)の観察です。簡単な方から始めるために、まず物質性(色)の識別から行います。

\*訳注 1 四清浄戒：比丘が護るべき四つの戒。1. indriya samvara sila 2. patimokkha samvara sila 3. ajiva parisuddhi sila 4. paccayasannissita sila

この章の参考文献

「智慧の光」第九章 色業処の基本理論

「清浄道論」(水野訳)三巻、十八品、慧体の一、見清浄(286P)

「清浄道論」(正田訳)下、第十八章 見解の清浄についての釈示 §1

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、6、§28 戒清浄(291P)～§30 見清浄(293P)

---

## II 物質性と精神性の識別

### 1 物質性の識別 (Rūpa-kammatthāna : 色業処 または Rūpa-pariggaha)

「大放牛経」Mahā Gopālaka Sutta(\*1)によると、すべての基本的な物質性(大種色 bhūtarūpa)とそこから派生する物質性(依止色 upādārūpa)を見極めなくては、道智(Magga-ñāna)を得ることができません。修行者はまず、自分の得意な正定(正しいサマーディ)に達して、四界分別観の手法で四大色を識別します。地(pathavī、拡張の要素)については、堅さ、荒さ、重さ、柔らかさ、滑らかさや軽さといった性質を見て識別します。水(āpo、凝集の要素)は凝集性、流動性を識別します。火(tejo、熱の要素)は暑さと冷たさ、また風(vāyo、運動の要素)は動きと支持の性質を識別します。

自分の身体で堅さがはっきりわかるところからはじめて、身体のすべての部分について堅さの性質を観察します。他の 11 の性質についても同様にします。12 の性質すべてについて、一つずつ繰り返して修習し、すべての性質をほとんど同時に識別できるようにします。次に、四要素の特性である 12 の性質に心を集中し、近行定に達します。この段階では、身体はもう気にならず、四要素だけに気付いています。

要素に心を集中していると、普通は塊（かたまり）が見えてきます。最初は灰色で、次第に白く、やがて透明なガラスや氷のようになります。この透明な塊は、浄色 (pasāda rūpa : 感覚器官) を表しています。透明な塊が持つ四要素の観察を続けていると、塊が砕けて非常に微細な物質的粒子の集まりになります。これがルーパ・カラーパ (rūpa-kalāpa : 色聚) で、高速で発生し消滅しています。この微粒子にある四要素について、身体のとおり同じように、智慧をもって観察を続けます。その後、微粒子の依止色（四大色から派生する物質）を観察し、五つの感覚器官（五門、pañca-dvāra）ごとに微粒子を分析します。

表 1：眼門における物質性の識別

| 1. 眼十集        | 2. 身体十集       | 3. 性十集         | 4. 心八集       | 5. 時節八集           | 6. 食八集            |
|---------------|---------------|----------------|--------------|-------------------|-------------------|
| 1 地           | 1 地           | 1 地            | 1 地          | 1 地               | 1 地               |
| 2 水           | 2 水           | 2 水            | 2 水          | 2 水               | 2 水               |
| 3 火           | 3 火           | 3 火            | 3 火          | 3 火               | 3 火               |
| 4 風           | 4 風           | 4 風            | 4 風          | 4 風               | 4 風               |
| 5 色           | 5 色           | 5 色            | 5 色          | 5 色               | 5 色               |
| 6 臭い          | 6 臭い          | 6 臭い           | 6 臭い         | 6 臭い              | 6 臭い              |
| 7 味           | 7 味           | 7 味            | 7 味          | 7 味               | 7 味               |
| 8 栄養素         | 8 栄養素         | 8 栄養素          | 8 栄養素        | 8 栄養素             | 8 栄養素             |
| 9 命根          | 9 命根          | 9 命根           |              |                   |                   |
| 10 眼浄色        | 10 身浄色        | 10 性色          |              |                   |                   |
| カルマによって作られる透明 | カルマによって作られる透明 | カルマによって作られる不透明 | 心によって作られる不透明 | 時節(温度)によって作られる不透明 | 食(栄養素)によって作られる不透明 |

同様に、耳門、鼻門、舌門についても 54 種類の物質性を識別していきます。眼浄色を耳浄色、鼻浄色、舌浄色にそれぞれ置き換えて観察します。身門にあるのは、5 種類のルーパ・カラーパ（物質微粒子の集まり：色聚）で、44 種類の物質性（ルーパ、色）しかありません。すなわち、身十集（身体を構成する十個一組の集まり）と、性十集（性別に関

わる十個一組の集まり)と、(心、温度、栄養素により生じる)3種類の八集(八個一組の集まり)です。感覚器官に関わる浄色(pasāda-rūpa)を含む粒子は透明で、他の粒子は透明ではありません。

註

\*1 「大放牛經」：中部經典 33

この章の参考文献

「智慧の光」第九章 色業処の基本理論、第十章 色業処

「如実知見」第四章 (1)色法の識別

「清浄道論」(水野訳)三卷、十八品、一、名色の観察(286P)

「清浄道論」(正田訳)下、第十八章 見解の清浄についての釈示 §2

「アビダンマッタサンガハ」VI、摂色分別(175P)

---

## 2 精神性の識別 (Nāma-kammatthāna : 名業処 または Nāma-pariggaha)

精神性(nāma : 名)とは心を作っている、意識(citta : 心)と心所(cetasika : 心の要素)をいいます。アビダンマ注釈によると、一秒間に数十億の心が次々に生じていて、心と心所には姿形はありません。そこで、「心はどうやって観察するのか?」という疑問が生じます。

アビダンマ・サンガハによると、有分心(bhavanga citta)は意門として機能しており、意門の心路過程は、過去の感覚を対象とすることができるとあります。それは意識、心所、物質(色)を含んでおり、姿形がありません。ですから、心が正定(正しいサマーディ)を伴っているとき、精神性と物質性は意門に生じる心(manodvarika citta)で観察することができます。

精神性を観察するために最初に観るものは次の2つです。

(1) 心が依拠している身体的な基盤(vatthu : 基)および

(2) 心と心所がとらえている、感覚の対象(\*1)

精神性について明らかにするには、六つの感覚器官(六門)に生じる意識の心路過程を識別します>(\*2)

アビダンマ注釈(\*3)によると、視覚の対象は眼門と意門に同時に現れます。音は耳門と意門に同時に現れる、等々と書かれています。そこで瞑想者は、まず正定を得て、非常に



非常に強烈で、はっきりしているときだけ生じます。

心路過程に生じる個々の心を観察した後、瞑想者はそれぞれの意識に伴う心所を調べます。まず、意識と感覚対象との間に接触を引き起こす、心所の「接触」(phassa) について、その特徴が在るか無いかを、すべての意識について調べます。次に、「感受」(vedana) つまり「楽」をはじめとする感受(感覚)の特徴が在るか無いかを、すべての意識について調べます。このようにして、表 2 にあるようにそれぞれの意識に伴うすべての心所について識別することができます。

アビダンマによると、食欲に由来する心は 21 種類の心所を伴うことがあります。怒りに根ざした心は 20 種類の心所を、有分心は 33 種の心所を伴うことがあります。また大善心は、34 種類の心所を伴うことがあります。それぞれの心が伴う心所を識別した後、修行者はそれぞれの心に伴うすべての心所をほぼ同時に識別することができます。

表 2：各意識に伴う心所

| 五門引転心<br>10 の心所 | 眼識<br>7 の心所 | 領受心<br>10 の心所 | 推度心<br>11 の心所 | 意門引転心<br>11 の心所 |
|-----------------|-------------|---------------|---------------|-----------------|
| 1 意識            | 1 意識        | 1 意識          | 1 意識          | 1 意識            |
| 2 接触            | 2 接触        | 2 接触          | 2 接触          | 2 接触            |
| 3 感受            | 3 感受        | 3 感受          | 3 感受          | 3 感受            |
| 4 想             | 4 想         | 4 想           | 4 想           | 4 想             |
| 5 意志            | 5 意志        | 5 意志          | 5 意志          | 5 意志            |
| 6 一境性           | 6 一境性       | 6 一境性         | 6 一境性         | 6 一境性           |
| 7 命根            | 7 命根        | 7 命根          | 7 命根          | 7 命根            |
| 8 作意            | 8 作意        | 8 作意          | 8 作意          | 8 作意            |
| 9 尋             |             | 9 尋           | 9 尋           | 9 尋             |
| 10 伺            |             | 10 伺          | 10 伺          | 10 伺            |
| 11 勝解           |             | 11 勝解         | 11 勝解         | 11 勝解           |
|                 |             |               | 12 喜          | 12 精進           |

註

\*1 「アビダンマッタサンガハ」IV 摂路分別、§ 4. 路の六集(93P)、中部經典注釈 3. 60

\*2 「中部經典注釈」1. 266-267、「清浄道論」(水野訳)三卷、十八品、二、非色法を現起せしむる方法(291P)

\*3 「アビダンマッタサンガハ」IV 摂路分別、1. 五門路(97P)



この章の参考文献

- 「智慧の光」第十一章 名業処（前編）、（中編）、（後編）  
「如実知見」第五章 名法の識別の仕方  
「清浄道論」（水野訳）三卷、十八品、一、名色の観察(286P)  
「清浄道論」（正田訳）下、第十八章 見解の清浄についての釈示 § 2  
「アビダンマッタサンガハ」IV 撰路分別(92P)
- 

### 3 無我の特徴が明らかに

重要なことは、それぞれの精神性の集合（心）と物質性の集合(rûpakalapa)を究極の構成要素にまで分析して、究極の真実（paramattha：勝義諦）を知ることです。“ghana vinibbhoga”すなわち密集を分解し（集合の分析、あるいは集合における個々の分析的理解）、無我、つまり魂がないという特性（anatta）を見抜きます。（\*1, 2）  
無我という特性は、ブッダの教えによってのみ知ることができます。ブッダの教え（Buddha Sāsana）なくしては知ることがありません。（\*3）

無我の特性は、ghana（集まりや塊としての密集）に覆われているため、明確ではなく分かりません。この ghana（密集）を分解するか、分析することができれば、無我の特性が身近になり、あるがままの姿が明らかになることでしょう。（\*2, 3）  
自身の心と身体におけるすべての心、心所、物質性を識別した瞑想者は、他人の心と身体についても同様に外部から識別して、誰もが五蘊からできていることを理解します。

註

- \*1 「アビダンマッタサンガハ」VII、撰集分別、4、一切の撰(224P)  
\*2 「清浄道論」（水野訳）三卷、十八品、三、名色差別の経説と喩説(295P)  
\*3 「アビダンマッタサンガハ」VII、撰集分別、§ 38、(5)諦 4(226P)

この章の参考文献

- 「智慧の光」第九章 色業処の基本理論、色法の三種の密集、第十一章 名業処（後編）「名法」の判別  
「如実知見」第五章 名法の識別の仕方  
「清浄道論」（水野訳）三卷、十八品、三、名色差別の経説と喩説(295P)  
「清浄道論」（正田訳）下、第十八章 見解の清浄についての釈示 § 25  
「アビダンマッタサンガハ」VII、撰集分別、4、一切の撰(224P)

#### 4 五つの執着の集まり (upādānakkhandha : 五取蘊)

ヴィパッサナーで調べるべき五取蘊とは、

1. 色取蘊 Rūpupādānakkhandha - 28 種の物質性から成る、物質 (ルーパ、色) への執着の集まり
2. 受取蘊 Vedanupādānakkhandha - 81 種の世間心 (lokiya citta) に伴う心所である、感受 (Vedana) への執着の集まり
3. 想取蘊 Saññupādānakkhandha - 81 種の世間心に伴う心所である、知覚 (Sañña : 想) への執着の集まり
4. 行取蘊 Sankhārupādānakkhandha - 「感受」と「知覚」を除いた、50 種の世間的心所から成る、「形成作用 (サンカーラ : 行)」への執着の集まり
5. 識取蘊 Viññānupādānakkhandha - 81 種の世間心から成る、意識への執着の集まり

高速で絶えず生じては滅している五蘊だけがあり、「人」、「自分」、「魂」、「自我」と呼べる実体は何もないのだとはっきり理解したとき、修行者は有身見 (sakkāyadhitthi) という誤った見解を追い出し、見清浄 (ditthi-visuddhi) を得ることができます。

この章の参考文献

「智慧の光」第十一章 名業処 (後編) 五蘊の判別

「如実知見」第五章 名法の識別の仕方

「清浄道論」(水野訳) 三卷、十八品、一、五、五蘊観察法 (290P)

「清浄道論」(正田訳) 下、第十八章 見解の清浄についての釈示 § 13

「アビダンマッタサンガハ」VII、撰集分別、§ 35、(2) 固執 (取) の蘊 (225P)

---

#### 5 物質性と精神性を識別する智慧 (名色分離智)

それぞれの心、心所、物質性を、その「特性・作用・現われ・直接因」によって識別する智慧は「名色分離智」(nāmarūpa-pariccheda-ñāna) として知られています。

この章の参考文献

「智慧の光」第十一章 名業処 (後編) 名色法の判別

「如実知見」第五章 名法の識別の仕方

「清浄道論」(水野訳) 三卷、十八品、一、名色の観察 (286P)

「清浄道論」(正田訳) 下、第十八章 見解の清浄についての釈示 § 2~

## 6 疑いを超える清浄（度疑清浄）

内側と外側から精神性と物質性を識別した瞑想者は、さらにその精神性と物質性を生じている原因を探ります。これを怠ると、疑や邪見が生じてしまいます。そこで、まず物質性を生じる四つの原因である、カルマ（kamma：業）・心（citta）・温度（utu：時節）・栄養（āhāra：食）について識別します。

この章の参考文献

「智慧の光」第十一章 名業処（後編）名色法の判別

「如実知見」第五章 名法の識別の仕方

「清浄道論」（水野訳）三卷、十九品、度疑清浄の解釈(306P)

「清浄道論」（正田訳）下、第十九章 疑惑の超渡の清浄についての釈示 § 1～

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、6、§ 31、度疑清浄(293P)

---

## 7 物質性（色）を作り出す原因の識別

瞑想によって輝く透明な光を育ててから、心基に依拠して心臓に生じている心に集中します。同時に人差し指にも集中します。指を曲げようとしたとき、また実際に曲げているとき、指を曲げようとする心が原因となって、心起因色（cittaja-rūpa：心によって生じた物質）が無数に生じているのが見えるはずです。これで身体の動作はすべて、この心起因色が起していると理解できるのです。

次に、一つのルーパ・カラーパ（色聚）に集中し、そのカラーパの内部で、温度（火の要素）によって生じている一連の時節起因色（utuja rūpakalāpa）を識別します。またそのカラーパ内部で、外部からの栄養と結合して生じている食起因色（āhāraja rūpakalāpa）の流れも観察します。現在の存在を生じさせているカルマ（業）が識別できれば、そのカルマにより絶えず生じている業起因色（kammaja rūpa）も観察することができます。

この章の参考文献

「智慧の光」第十章 色業処

「如実知見」第四章（1）色法の識別、目の中の五十四種の色法

「清浄道論」（水野訳）三卷、十九品、一、名色の縁の把握(306P)

「清浄道論」（正田訳）下、第十九章 疑惑の超渡の清浄についての釈示 § 3～

「アビダンマッタ・サンガハ」VI、摂色分別、3、色の起こり方(186P)

## 8 精神性（名）を作り出す原因の識別

次に、正思惟（sammāsankappa）と正見（sammāditthi）によって、心を生じる原因を調べます。今度も輝く透徹した光の助けによって、眼門と視る対象との接触によって、眼門路に心路過程（意識の流れ）が生じることを、はっきりと識別します。同じく、耳門と音との接触によって耳門路に心路過程が生じる、というように観察します。（\*1）

註

\*1 「相応部經典」1. 302-302

この章の参考文献

「智慧の光」第十一章 名業処、(中篇) 法所縁グループ一意門禪那定心路過程

「如実知見」第五章 名法の識別の仕方、如何にして禪那心路過程を識別するか

「清浄道論」(水野訳) 三卷、十九品、二、名色の縁の把握(308P)

「清浄道論」(正田訳) 下、第十九章 疑惑の超渡の清浄についての釈示 §7～

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、6、§31、度疑清浄(293P)

---

## III 縁起

### 1 過去、現在、未来に関する 16 の疑い

さて、この段階ではまだ、過去についての次のような疑問や不確実さを抱えています。「私は過去に存在したか？ 私は過去に存在しなかったか？ 私は過去に何であったか？ 私は過去にどんな様子であったか？ 私は過去に何だったので、何になったのか？」同じように、未来についても5つの疑問があります。「私は未来に存在するのか？ 私は未来に存在しないのか？ 私は未来で何になるのか？ 私は未来でどんな様子なのか？ 私は何をしておかげで、未来に何になるのか？」今度は、現世に関して6つの疑問があります。「私は存在するのか？ 私は存在しないのか？ 私とは何か？ 私はどんな様子なのか？ 今の存在は、いかなる存在に由来しているのか？ 今の存在の後に続く存在とは何か？」(\*1, 2)

註

\*1 「中部經典」6「願経」

\*2 「清浄道論」(水野訳) 三卷、十九品、一の三、三世に関する十六種の疑惑の捨断(307P)

この章の参考文献

「清浄道論」(水野訳) 三卷、十九品、一の三、三世に関する十六種の疑惑の捨断(307P)

「清浄道論」(正田訳) 下、第十九章 疑惑の超渡の清浄についての釈示 § 6

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、6、§ 31、度疑清浄(293P)

---

## 2 縁起における因果関係の識別

これら 16 の疑問を晴らすには、因縁あるいは縁起(Paticcasamuppāda) という原因と結果の関係について、鮮明に認識する必要があります。ブッダはアーナンダに語りました。「衆生が転々と生まれ変わりを繰り返してしまうのは、縁起の法を正しく徹底して理解していないからだ」と。(※1)

清浄道論(※2) とアビダンマ注釈(※3)にも、次のようにはっきりと書かれています。「集中力という聖なる砥石で研ぎ澄ました智慧の剣をもって、輪廻における縁起の因果を断ち切る能力なく、苦しみの循環から解脱した者は、夢の中でもあり得ない。」  
このように、縁起の因果関係をヴィパッサナーによる洞察智で識別し、確かめなくては、疑惑をすべて晴らし邪見をすっかり改めることはできません。

清浄道論注釈(※4)によると、

(1) 過去五つの原因—無明(aviijā)、業(カルマ)の形成(sankhāra:行)、渴愛(tanhā)、執着(upādāna)、業有(kamma-bhvava)(※訳注 1)—まず、これらを選んで調べ、識別します。

次に、この過去五つの原因によって、現在の五つの結果—異熟(※訳注 2)としての意識(viññāna)、精神と物質(nāma-rūpa:名色)、六つの感覚器官(salāyatana:六処)、接触(passa)、感受(vedanā)—が生じていることを、ヴィパッサナーによる洞察智ではっきりと観察します。

(2) 現在の五つの原因—無明、渴愛、執着、業(カルマ)の形成、業有、そして来世に生じる五つの結果を次に識別します。そして、未来の結果である、異熟としての意識、精神と物質(名色)、六つの感覚器官、接触、感受について、洞察智によってはっきりと識別します。ここで原因とは苦の原因(samudaya-sacca)であり、結果とは苦(dukkha-sacca)のことです。

ですから、瞑想者は智慧をもって、次のように観察をしなくてはなりません。

(1) 現在の苦(dukkha sacca)は、過去の原因(samudaya sacca)が引き起こしたものであ

る。

(2) 将来の苦は、現在の原因が引き起こす。

この目標を達成するために、まず瞑想者は精神と物質（心と体、名色）の生滅を、内部と外部（自分と他人）について観察できるようになっていますが、次に正定（正しいサマーディ）を修めてから、仏像に食事を供養している間、自身の心と体について詳細に観察します。次に瞑想ホールに行き、心と体の生滅を観察し、仏像に食事のお布施をしていた時までその心と体を遡って追っていきます。お布施をしていた時の心と体をその時のままに観ることができたら、その直前の心と体を観察することができます。

その後、心と体の流れを遡って追跡できるようになり、主な出来事が起こったときの心と体を昨日、一昨日、一週間前、一ヶ月前、二ヶ月前と遡って、母の体内で受胎した時まで識別することができます。こうして、現在の五つの結果（異熟）が現在の存在に関連していることを知ります。すなわち、結生識とそれに伴う心所、業生色（kammaja rūpa）（\*訳注3）、感覚器官、感覚器官と対象との接触と、その時生じた感受です。

それからすぐ前の過去世について心と体を遡って追跡します。修行者は実際に過去の生存や、その生存中に起こった主要な出来事や行動を観察することができます。それから、死ぬ間際にイメージ（maranāsanna nimitta）が現れた時に生じた心と体に焦点を合わせます。

この イメージ（ニミッタ）から、現在の生存が生じる時に、それを条件付けている業（カルマ）の形成作用（サンカーラ、行）と業有（カルマ）を識別します。また同時に、その時に伴う意識から、無明、渴愛、執着という三つの支える力を識別することができます。

次に過去の五つの原因が、現在に五つの結果として生じているかどうかを見極めることに努めます。もしそれらが真に因果関係を表していれば、五つの原因によって、五つの結果が生じることを理解することができます。

それから、過去世における心と体について、前へ遡って追跡し、結生識、それに伴う心所、業生色（\*訳注3）、感覚器官、感覚対象と感覚器官の接触、その結果としての感受が識別できるところまで至ります。

過去世における心と体について、さらにたどり、一つ前の過去世まで遡って追跡し、その後の過去世に五つの結果を生じさせる、五つの原因を見出します。これが上手くできたら、さらに三つ前の過去世と二つ前の過去世について、その因果関係を見出すことができ

ます。

同じく現在の生存と未来の生存の因果関係についても識別しなくてはなりません。そして、修行者は、次の世で何になりたいかを願いながら、再び仏像に食事を供養します。もし修行者が、天界に生まれ変わりたいと望み、天界の生存が本当に実在すると思うならそれは無明です。天界の存在に生まれ変わりたいという願いは、渴愛です。その渴愛にしがみつくなら、執着(upadāna)です。

仏像に食事を供養しようという、善の心と意志は業(カルマ)の形成であり、その心と体の流れに蒔かれた業(カルマ)の種子は業有です。そして今、新しい生存を生じさせる条件になる、五つ原因を育てました。それから修行者は現在の五つの原因によって生じる新しい生存を熱心に観察します。そこに、望んだ生存を見出すかもしれないし、見出さないうちもありません。

いずれにせよ修行者は、新たな存在として誕生した時の結生心とその心所、業生色(kammaja rūpa)と感覚器官、感覚器官と対象との接触、そしてその時生じた感受を識別します。そして、現在の五つの原因が、来世に五つの結果を結ぶかどうかを観察します。真の因果関係があれば、現在の五つの原因によって来世に五つの結果を結ぶことが観察できます。同様に次の来世での存在、二番目の来世での存在という風に因果関係を識別し、来世の存在が観察できなくなるまで続けます。

修行者はこのようにして過去、現在、未来の三時にわたる存在について、五つの原因と五つの結果という観点から縁起(Paticcasamuppāda)を識別できるようになります。

「過去には五つの原因があり、  
現在の生で五つの結果を受ける。  
今また五つの原因を作り、  
未来の生で五つの結果を受ける。」(\*4)

さらに、ある生存から次の生存への縁起の因果関係を、原因と結果の順に(順観)次のように観察します。

- (1) 無明(avijjā)によって業(カルマ)の形成(sankhāra:サンカーラ、行)が生じる
- (2) 業の形成(サンカーラ)によってその異熟としての意識(viññāna)が生じる
- (3) 意識によってそれに伴う心所(nama:名、精神)と業生色(kammaja-rūpa:業によって生じる物質)が生じる
- (4) 精神と物質(nama-rūpa:名色)によって六つの感覚器官(salāyatana:六処)が生じる

- (5) 六つの感覚器官によって対象との接触 (phassa) が生じる
- (6) 接触によって感受 (vedanā) が生じる
- (7) 感受によって渴愛 (tanhā) が生じる
- (8) 渴愛によって執着 (upādāna) が生じる
- (9) 執着によって業の生成 (kamma-bhava : 業有) と再生過程 (upapatti-bhava : 起有) が生じる
- (10) (現世での) 業の生成によって (来世での) 誕生 (jāti) が生じる
- (11) 誕生によって老と死 (jarā-marana)、愁い (soka)、悲しみ (parideva)、苦痛 (dukkha)、憂鬱 (domanassa) と苦惱 (upāyāsa) が生じる。(\*5)

このようにすべての因果関係について、最も古い過去世から最後の未来世まではっきり観察すると、心と体の生滅について、最も古い過去世から最後の未来世までの連続する全体として広く観ることができるようになります。

こうして、前記の 16 の疑問をすべて解消し、さらに邪見もなくすることができます。邪見には「原因の存在を否定 (Ahetuka-ditthi : 無因見)」「誤ったものを原因とする (visama-hetuka-ditthi : 誤因見)」「行為の影響を否定 (Akiriya-ditthi : 非作業見)」「ニヒリズム (Natthika-ditthi : 非有見、虚無論)」「魂は永遠である (Sasata-ditthi : 常見)」そして「魂は消滅する (Uccheda-ditthi : 断見)」などがあります。

註

- \*1 「長部經典」 2. 47
- \*2 「清浄道論」(水野訳) 三卷、十七品、四、(三) 縁起の決定説、六、理法の別より (282P)
- \*3 「アビダンマッタサンガハ」 VIII、撰縁分別 (232P)
- \*4 「清浄道論」(水野訳) 三卷、十七品、四、四、二十行相の輻 (272P)、無礙解道 50
- \*5 「相応部經典」 1. 243

\*訳注 1 kamma-bhava (業有) は一般的な訳では「有」あるいは「生成」と訳されています。

\*訳注 2 異熟とはカルマの「結果」(resultant) ということです。

\*訳注 3 業生色 (kammaja rūpa) とは業 (カルマ) によって作られる物質 (ルーパ、色) のこと。表 1 参照。

この章の参考文献

- 「智慧の光」第十二章 縁起 (抜粋)
- 「如実知見」第六章 縁起の法



「清浄道論」(水野訳) 三卷、十七品、慧地の六、縁起の解釈(155P)  
「清浄道論」(正田訳) 下、第十七章 知慧の境地についての釈示 §1  
「アビダンマッタサンガハ」VIII、摂縁分別 (232P)

---

### 3 精神性と物質性(名色)の原因を識別する智慧(摂縁受智)

このようにして、因果関係の順観によって心と体の条件を観察し、過去、未来そして現在の三時について疑惑を晴らしたとき、死と再生のつながりに従って、すべての過去、現在、未来の状況が理解できます。これが疑を超える清浄(度疑清浄)と言われるものです。精神性と物質性(名色、心と体)の原因を識別する智慧は、摂縁受智(Paccaya-parigghaha-ñāna)と言います。

この章の参考文献

「如実知見」第七章 涅槃を見極めるための観智の育成  
「清浄道論」(水野訳) 三卷、十九品、一、名色の縁の把握(306P)  
「清浄道論」(正田訳) 下、第十九章 疑惑の超渡の清浄についての釈示 §2

---

### 4 何が道であり、何が道でないかの智見清浄(道非道智見清浄)

心、心所、物質性(色)を内外から観察し、因果関係を順観によって識別してはじめて、ヴィパッサナーを適切に行う準備ができたと言えます。しかし、究極の真実についての智をさらに磨き上げなくてはなりません。そこで、もう一度その一つ一つを四つの観点から識別します。すなわち、それぞれの特性(lakkhana)、作用(kicca)、現れ(Paccupatthāna)、生じるときの直接因(padatthāna)を、大念住経(\*1)とその注釈書にあるように識別します(\*2, 3)。心、心所、物質性(色)をそれぞれ識別した瞑想者は、究極の真実に関して非常に明快な智を得たと言って良いでしょう。

註

- \*1 「中部経典」10「大念住経」
- \*2 「長部経典注釈」2.53
- \*3 「相応部経典注釈」2.44-45

この章の参考文献

「智慧の光」第十三章 道非道智見清浄(抜粋)

「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十品、道非道智見清浄の解釈(319P)

「清浄道論」(正田訳) 下、第二十章 道と道ならざるの知見の清浄についての釈示 § 1

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、6、§ 32、道非道智見清浄(294P)

---

## IV ヴィパッサナーの実践

### I ヴィパッサナーの実践

これで、簡単なものからヴィパッサナーを実践することができます。まず、六つの感覚器官(六門)と四十二の身体の部分(kotthāsa) に生じている 18 種の完色 (nippunarūpa) (\* 訳注 1)を識別し、感覚器官ごと、また身体の部分ごとに現れる個々の物質性(ルーパ)について、無常(anicca) 苦 (dukkha) 無我 (anatta)という本性を観察します。

個々の物質が生滅する性質を、智慧をもって観察し、無常の性質について「無常、無常(anicca)」と観ていきます。これを内と外について行います。物質の消滅によって衆生が絶え間なく苦しんでいるさまを観察し、繰り返し「苦しみ、苦しみ (dukkha)」と観ていきます。「自分」や「魂」と呼べる恒常的で不滅なものは存在しないことを、智慧をもって観察し、繰り返し「無我、無我 (anatta)」と観ていきます。

三つの相(無常・苦・無我)を観察しているときは、微粒子(ルーパ・カラーパ)に心を集中させてはなりません。微粒子は究極の真実ではなく、瞑想が進むと消えるものです。その代わりに、微粒子を分析して究極の物質性(地、水、火、風、色(いろ)、声、香り、味など)を観察し、これらの物質性が高速で生滅していることに心を集中します。

三つの相を極めて速く、上手に観察できるようになってから、精神性(名)についても、六門(六つの感覚器官)における心路過程(意識の流れ)に関して、三つの相を観察します。心路過程の意識それぞれについて、その非常に速い生滅と、それぞれの意識の瞬間に付随する心所について智慧をもって観察しながら、繰り返し「無常、無常(anicca)」と観ていきます。このようにして、六門における心路過程のすべての意識と心所について、内と外から観ていきます。

同じように、心と心所の速い消滅によって衆生が絶え間なく苦しんでいるさまを観察し、繰り返し「苦しみ、苦しみ (dukkha)」と観ていきます。もう一度、「自分」や「魂」と呼べる恒常的で不滅な存在はないことを智慧によって観察し、繰り返し「無我、無我 (anatta)」と観ていきます。

その後、六門における心路過程の心と伴に生じる精神性と物質性の三つの相について観ていきます。それぞれの意識、それに伴う心所、身基 (physical base) が伴う 54 種の物質性 (ルーパ、色)、そして感覚対象に集中しながら、生滅の本性については、「無常、無常」、絶え間なく苦しみを受ける生存の本性に対しては「苦しみ、苦しみ」、自分や魂がないという本性については「無我、無我」と繰り返し観ていきます。

#### ・ 現時のヴィパッサナー

次に、現時のヴィパッサナー (addhâpaccuppanna vipassana) を行います。少なくとも一回、誕生から死まで通して、物質性の特徴である無常について観察します。苦の特徴と無我の特徴についても繰り返して観察します。三つの相のうち、自分が好きなものについて、内と外から観察し続けます。精神性における三つの相それぞれについて同様に、誕生から死までを通して観察します。六門における心路過程の心すべてを網羅しなくてはなりません。そして精神性と物質性について、同様に内と外から観察します。

#### ・ 過去、現在、未来に関するヴィパッサナー

それから過去、現在、未来に関してヴィパッサナーを行います。過去、現在、未来の生存すべてに関して、誕生から死までの縁起の因果関係を順観によって識別します。続いて無常・苦・無我という相について、まず物質性 (色) のみ、次に精神性 (名) のみ、次に精神性と物質性 (名色) 両方の順に観察します。

#### ・ 現在の五蘊に関するヴィパッサナー

次に現在の五蘊についてヴィパッサナーを行います。現在の存在における六つの感覚器官と四十二の身体の部分について、完色 (nipphana rūpa) (\*訳注 1) を識別し、無常、苦、無我の特徴を順に深く観察します。また、外部の完色の生滅に集中し、無常、苦、無我の順に特徴を深く観察します。これが物質性の集まり (色蘊) の観察です。

次に、六門における心路過程のそれぞれの意識について「感受」の心所を識別し、その生滅に集中し、無常、苦、無我の順に特徴を観察します。内と外の両方について観察します。これが「感受」の集まり (受蘊) の観察です。想蘊、行蘊、識蘊についても、順に同じように観察します。

## ・過去、現在、未来の五蘊に関するヴィパッサナー

そして過去の五蘊、現在の五蘊、未来の五蘊に関してヴィパッサナーを行います。何であれ、「過去・現在・未来・内部・外部・粗い・微細・劣っている・優れている・遠い・近い」を問わずすべての物質を順に、無常であり、苦であり、無我であると識別します(\*1、2)。

六門と四十二の身体部分に生じている完色を、過去、現在、そして未来の存在へと続けて観察し、無常、苦、無我の性質を順に、内部と外部について観察します。また、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊についても、同じ方法で次々に観察します。

註

\*1 「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十品、三、二、五蘊の無常等による思惟(323P)、  
アビダンマッタサンガハ IX、摂業処分別、6、§ 32、三特相(295P)

\*2 「無礙解道」55ff、「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十品、六、一、五蘊の生滅観(357P)

\*訳注1：完色とは四大色(地水火風)、五淨色(眼耳鼻舌身)、四境色(色声香味)、二性色(男性色・女性色)、心色、命色、食色の18種。

この章の参考文献

「智慧の光」第十三章 道非道智見清浄(抜粋)、思惟智

「如実知見」第七章 涅槃を見極めるための観智の育成、思惟智

「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十品、三、二、五蘊の無常等による思惟(323P)

「清浄道論」(正田訳) 下、第二十章、2〔心身を構成する〕五つの範疇の無常を所以にする触知 § 13

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、5、観業処の仕方(290P)

---

## 2 ヴィパッサナー40の方法

次に、五蘊の無常・苦・無我についてさらに理解を深めるため、次の40通りの観点から五蘊について観ていきます。

1、無常 2、苦 3、病 4、腫れ物 5、矢 6、悩苦 7、病苦 8、他者 9、崩壊、10、疾患 11、禍 12、恐怖 13、災患 14、瞬間のもの 15、動揺するもの 16、滅壊するもの 17、救護所がない 18、避難所がない 19、帰依所がない 20、空無 21、空虚 22、空 23、無我 24、危険 25、変化するもの 26、真髓がない 27、悩苦の根元 28、殺戮者 29、非生存 30、煩惱を有するもの 31、形成されたもの 32、悪魔の餌 33、生

の法 34、老いの法 35、病の法 36、死の法 37、愁いの法 38、悲しみの法 39、絶望 40、汚れの法 (\*1)

註

\*1 「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十品、三、二、四十行相による五蘊の思惟(325P)

この章の参考文献

「如実知見」第七章 涅槃を見極めるための観智の育成、四十種の思惟法

「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十品、三、二、四十行相による五蘊の思惟(325P)

「清浄道論」(正田訳) 2 [心身を構成する] 五つの範疇の無常を所以にする触知 § 18

### 3 縁起における原因と結果のヴィパッサナー

次に、過去、現在、未来にわたる生存のつながりに関して、縁起の因果関係という究極の真実を観察し、それらを無常、苦、無我であると識別します。例えば次のようにします。

無明が生じるのでサンカーラ（行、形成作用）が生じる。

無明は、生じて滅する。つまり無常である。

サンカーラ（行）も生じて滅する。つまり無常である。

### 4 物質性（色）の七法と非物質性の七法によるヴィパッサナー (\*訳注 1)

次に、清浄道論(\*1)にあるように、物質性（色）の七法(rūpasattaka)と非物質性(無色)の七法(arūpasattaka)により、三つの相（無常・苦・無我）を観て、精神性と物質性を理解します。物質性（色）の七法と非物質性の七法により、精神性と物質性（名色）をくまなく理解し精通したとき、物質性の識別（rūpakamatthāna：色業処）と精神性の識別（nāmakamatthāna：名業処）についての修習が完成します。(\*2)

#### ・思惟智の成長

精神性と物質性（名色）を無常、苦、無我と識別する智慧が、これまで述べた多様な方法によって研ぎ澄まされたとき、これらの法の生滅が非常に高速に、はっきりと瞑想者の智慧に現れてきます。これにより思惟智（sammasana-ñāna：名色が無常、苦、無我であると識別する智慧）が最高の段階に達しました。また、「十八の大いなる洞察」(Mahā-vipassanā) (\*訳注 2) の一部に習熟したので、必然的に、既に洞察したことに反する物事を捨て去ります。(\*2)

註

\*1 「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十品、四、一、色の七法によりて (338P)

\*2 「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十品、五、十八大観 (354P)

\*訳注 1 物質性(色)の七法(色七法): 1、生と死 2、歳の増大滅没 3、食生色法において 4、時節生色法において 5、業生色法において 6、心生色法において 7、自然の色法において

非物質性七法(名七法): 1、グループ分けした名法において 2、名法において、一对毎に 3、相續刹那の中の名法において 4、系列的な名法において 5、見の除去、6、慢の除滅、7、欲求の奪取

\*訳注 2 十八の大いなる洞察: 無常、苦、無我、厭離、離食、滅、捨遺、尽滅、衰滅、変易、無相、無願、空、増上慧法、如実知見、過患、省察、還滅

この章の参考文献

「如実知見」第七章 涅槃を見極めるための観智の育成、色七法、名七法

「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十品、四、一、色の七法によりて (338P)

二、非色の七法によりて (350P)、五、十八大観 (354P)

「清浄道論」(正田訳) 下、第二十章、6、三つの特相の揚挙 § 45～§ 92

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、思惟智 (295P)

---

## 5 生滅智の育成

生滅智 (Udayabbaya-ñāna) とは、精神性と物質性(名色)の発生と消滅の瞬間を、無常、苦、無我の三つの特徴と共に、はっきりと見定める智慧のことです。この智慧を育成するには、すべての精神性と物質性(名色)を縁起の原因と結果と共に、無常、苦、無我として識別します。三つの相を順に、内と外について、また現在、過去、未来について (1) 物質性(色)のみ、(2) 精神性(名)のみ、そして (3) 精神性と物質性(名色)共に、観察します。

そしてヴィパッサナーを次のように修習します。

- (1) 法が生起する時を観察する (samudayadhammānupassī)
- (2) 法が消滅する時を観察する (vayadhammānupassī) そして
- (3) 法が生滅する時を観察する (samudaya-vaya-dhammānupassī)。(\*1, 2, 3)

徹底的に練習を重ね、生起の瞬間(uppāda)、存続している間(thīti:住)、そして消滅の瞬間(bhanga)の原因と結果と共に、精神性と物質性(名色)をはっきりと理解できるようにします。

註

- \*1 「中部経典」10「念処経」
- \*2 「清浄道論」(水野訳)三卷、二十品、六、生滅随観智(356P)
- \*3 「中部経典注釈」281ff

この章の参考文献

- 「如実知見」第七章 涅槃を見極めるための観智の育成・生滅随観智
  - 「清浄道論」(水野訳)三卷、二十品、六、生滅随観智(356P)
  - 「清浄道論」(正田訳)下、第二十章、8、生成と衰微の随観の知恵 § 93
  - 「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、生滅智(296P)
- 

## 6 ヴィパッサナー 十の染汚

ここまでくれば、四聖諦、縁起の法則と三つの相(無常・苦・無我)が、智慧をもって明らかになります。初心者の智(Tarunavipassanāñāna)が生じます。この状態の特徴として、ヴィパッサナーにおける十の染汚(Upakilesa)が現れます。これは身体が明るい光を放射する、智が冴える、強烈な喜び、軽安、幸福感、決意、策励、気付き、捨と(それらへの)執着をいいます>(\*41)これらが現れると、瞑想者は誤って「確かに道を得て、果を得た」と思ってしまいます。つまり道でないものを道、果でないものを果と取り違えてしまいます。そして瞑想対象を手放して、執着、自惚、邪見と共に、ただ幸福感に浸って座ったままになります。

註

- \*1 「清浄道論」(水野訳)三卷、二十品、七、十の観随染(363P)

この章の参考文献

- 「如実知見」第七章 涅槃を見極めるための観智の育成・十種類の観の(汚)染
- 「清浄道論」(水野訳)三卷、二十品、七、十の観随染(363P)
- 「清浄道論」(正田訳)下、第二十章、9(あるがままの)観察に付随する[心の]汚れ § 105
- 「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、§ 33、観の染汚(297P)

## 7 道非道智見清淨（道と道でないものへの智慧による清淨）

しかし瞑想者が經典の言葉と修行に精通しているか、指導者から正しい指導を受けていれば、これはヴィパッサナーの染汚であり、渴愛、慢、邪見を生じることが分かります。心の汚れを確かめ、「これは私のものではない、これは私ではない、これは私自身ではない」と観ていきます。身体からの光、喜び、幸福感などへの執着を断ち、正しい道である洞察（ヴィパッサナー）の成長に向けて努力を重ねます。これが道非道智見清淨（道と道でないものへの智慧による清淨）です。

この章の参考文献

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、§ 32、道非道智見清淨(294P)

---

## V 洞察智の育成

### 1 行道智見清淨 (Patipada-nanadassana-visudhi)

正しい道についての智慧を得て、瞑想者は生滅智から行捨智までの八つの洞察智と、随順智 (anulomañāna : 真理に従う智慧) を育てます。再びヴィパッサナーで三つの相を次の順に識別していきます。(1)物質性 (色) のみ、(2)精神性 (名) のみ、そして(3)精神性と物質性 (名色) 共に、(4)五蘊 (khandhas)、(5)十二処 (āyatana)(\*訳注 1) (6)十八界 (dhatu)(\*訳注 2)について、六つの感覚器官 (六門) に生じるすべての精神性と物質性 (名色) について観て行きます。

\*訳注 1 : 十二処とは、六根 (眼・耳・鼻・舌・身・意) と六境 (色・声・香・味・触・法)

\*訳注 2 : 十八界とは、十二処に六識 (眼識・耳識・鼻識・舌識・身識・意識) を加えたもの

この章の参考文献

「清淨道論」(水野訳) 三卷、二十一品、行道智見清淨の解釈 (374P)

「清淨道論」(正田訳) 下、第二十一章、[実践の] 道の知見の清淨についての釈示 § 1

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、§ 34、行道智見清淨(298P)



## 2 四つの随観 (Anupassanā) 一身受心法

次に、四つの随観を行います。上記の方法で、すべての精神性と物質性（名色、心と体）について再び三つの相（無常・苦・無我）を順に識別します。物質性（色）を優先して行い、精神性（名）へと進みます。これを身随観の念住 (kāyānupassanāsatipatthāna) といいます。次に上記の方法で、感受（感覚）を重点的に、すべての精神性と物質性（名色）について三つの相を順に識別します。これを受随観 (vedānupassanā) といいます。例えば次のようにします。

感覚器官が生じては滅している。これは無常（苦、無我）である  
感覚の対象が生じては滅している。これは無常（苦、無我）である  
感受が生じては滅している。これは無常（苦、無我）である  
(感受に伴うすべての心所についても同様に続ける)

上記の方法で、今度は意識（心）を重点的に、すべての精神性と物質性（名色）について三つの特徴を順に識別します。これを心随観 (cittānupassanā) といいます。例えば次のようにします。

感覚器官が生じては滅している。これは無常（苦、無我）である  
感覚の対象が生じては滅している。これは無常（苦、無我）である  
意識が生じては滅している。これは無常（苦、無我）である  
(意識に伴うすべての心所についても同様に続ける)

次に、上記の方法で、「接触」や「意志」などの心所を重点的に、すべての精神性と物質性（名色）について三つの相を順に識別します。これを法随観 (dhammanupassana) といいます。例えば次のようにします。

感覚器官が生じては滅している。これは無常（苦、無我）である  
感覚の対象が生じては滅している。これは無常（苦、無我）である  
接触（意志など）が生じては滅している。これは無常（苦、無我）である  
(「接触」などに伴うすべての心所についても同様に続ける)

この章の参考文献

「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十一品、一、生滅随観智 (374P)

「清浄道論」(正田訳) 下、第二十一章、1、生成と衰微の随観の知恵 §2

「アビダンマッタサンガハ」VII、撰集分別、3、§24、(1)念住 4(220P)

### 3 行住座臥への正知 (Iriyāpatha sampajaññā) を識別するヴィパッサナー

Iriyāpatha とは様々な姿勢を意味し、sampajaññā (正知) とは気付きによって知ることです。歩く、立つ、座る、横たわる、伸ばす、曲げるなど、あらゆる姿勢で、すべての心、心所、物質性 (色)、すなわち五蘊を観察しなくてはなりません。すべての動作に先立つ意志にも気付き、動作とその結果にもすべて気付くことが必要です。また、六つの感覚器官 (六門) に生じるすべての精神性と物質性 (名色、心と体) すなわち五蘊も識別します。

今度は、各姿勢において観察した五蘊について、三つの特徴を次の順に識別していきます。(1) 物質性 (色) のみ、(2) 精神性 (名) のみ、そして (3) 精神性と物質性 (名色) の両方。六門に生じるすべての精神性と物質性 (名色) についても識別します。内部と外部、過去、現在、未来に関するすべての精神性と物質性 (名色) について観察します。これを、精神性と物質性 (名色) の生起、存続、消滅の各瞬間が識別できるようになるまで努力して続けます。

次に、精神性と物質性 (名色) における原因と結果を縁起に従って識別し、直接の智慧をもって以下のことを確認します。

- (1) 原因が生じるので、結果が生じる。
- (2) 原因が減るので、結果が減する。
- (3) 原因が生じて減するので、結果が生じて減する。
- (4) もう一度、原因と結果の生滅を観察することにより、外部と内部、過去、現在、未来について三つの相を識別します。また修行者は時として、精神性と物質性 (名色、心と体) の厭うべき本性について観察します。こうして生滅智の完成に向けて努力を重ねます。

この章の参考文献

「清浄道論」(水野訳) 三巻、二十一品、一、生滅随観智 (374P)

「清浄道論」(正田訳) 下、第二十一章、1、生成と衰微の随観の知恵 § 2

---

### 4 壊滅の随観 (Bhangaṇupassanā)

このように繰り返し、精神性と物質性 (名色) や原因と結果について、無常、苦、無我であり、厭うべきものと観て吟味し、調べていると、先行する瞑想の智慧が後に続く智慧と結びつきます。するとヴィパッサナーの洞察智 (vipassanāñāna) が非常に強く、鋭敏で、速く、澄んだものになってきます。修行者はもはや、対象の生起には気付きを払わなくなり、消滅ばかりに気付き続けるようになります。

” Kaya vaya bheda nirodheyewa satisantitthati”(\*1)

「先行する洞察智に強力に支えられて、後に続く洞察智を伴う気付きが、サンカーラ（行、形成作用）の消失、解体、消滅をよく捉えるようになる。」

- (1) Aniccam keayatthena —サンカーラ（行、形成作用）の性質である消失、崩壊、解体、消滅を直接の智慧で観察しながら「無常、無常 (anicca, anicca)」と繰り返して観ます。
- (2) Dukkham bhayathena —サンカーラの恐るべき性質である消失、崩壊、解体、消滅を直接に智慧で観察しながら「苦、苦 (dukkha, dukkha)」と繰り返して観ます。
- (3) Anattā asāṅkatthena —サンカーラの性質である実体がないこと、無我、魂がないことを直接の智慧で観察しながら「無我、無我 (anatta, anatta)」と繰り返して観ます。
- (4) この間に、サンカーラの厭うべき本性についても観察します。

名色分離智を育て見清浄を得たときに、精神性の集まりとルーパ・カラーパ（物質微粒子の集まり）について究極の真実を洞察し、すでに精神性と物質性(名色)の密集を打ち破っているため、ルーパ・カラーパはもう明確ではありません。ヴィパッサナーの洞察智が非常に鋭敏で速いので、サンカーラ（行、形成作用）についての究極の真実(Paramattha dhamma：勝義諦)が、智慧の中に急に明らかになってきます。サンカーラの生滅が非常に高速なため、生じ、住するのを観察することはできず、消滅のみを観察します。この消滅を観察する智慧を壊滅智 (bhangañāna) といいます。

註

\*1 「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十一品、二、壊随観智(376P)

この章の参考文献

「如実知見」第七章 涅槃を見極めるための観智の育成・壊滅随観智

「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十一品、二、壊随観智(376P)

「清浄道論」(正田訳) 下、第二十一章、2、滅壊の随観の知恵 § 10

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、§ 34、壊滅智(298P)

---

## 5 名色と智慧 (Ñāta- Ñāna) へのヴィパッサナー

Ñāta とは、内部と外部ともに、過去、現在に存在し、未来も存在するであろう、精神性と物質性(名色)および原因と結果をいいます。Ñāna とは、ñāta といわれる形成されたものを無常、苦、無我として識別する智慧をいいます。これは意門の心路過程において速行心を伴う、「慧」の心所です。

清浄道論(\*1)によると、この段階で瞑想者は *nāta* と *nāna* の両方について、無常、苦、無我と観察しなければなりません。例えば次のようにします。

(1)物質性(色)を観察するが、その物質性は消滅する。これは無常である。観察している智慧も消滅する。これは無常である。

(2)精神性(名、心)を観察するが、その精神性は消滅する。これは無常である。観察している智慧も消滅する。これは無常である。

サンカーラ(形成作用、行)についても、無常、苦、無我であると、次の項目についてそれぞれ交互に観察します。(1)内側、(2)外側、(3)物質性(色)、(4)精神性(名)、(5)原因、(6)結果、(7)過去、(8)現在、(9)未来より明確に観察できる項目を優先してかまいません。Mahā Tika<sup>44</sup>によると、完璧な壊滅智を得るには、このように様々な方法でヴィパッサナーを行うのが望ましいことです。

また、三時(過去、現在、未来)に関して、外部と内部で、縁起における原因と結果が滅することのみを識別し、次のように観察します。

無明は消滅する。これは無常である。

観察している智慧も消滅する。これは無常である。

サンカーラ(行、形成作用)は消滅する。これは無常である。

観察している智慧も消滅する。これは無常である、など。

註

\*1 「清浄道論」(水野訳)三巻、二十一品、二、壊随観智(376P)

この章の参考文献

「如実知見」第七章 涅槃を見極めるための観智の育成・壊滅随観智

「清浄道論」(水野訳)「清浄道論」(水野訳)三巻、二十一品、二、壊随観智(376P)

「清浄道論」(正田訳)下、第二十一章、2、滅壊の随観の知恵 § 10

---

## 6 怖畏智の生起 (Bayañāna)

このようにして壊滅についての観察を繰り返し修習し育てていくと、あらゆる種類の生存、発生、境遇、(意識の)止住、(衆生の)居住などを作っているサンカーラ(行、形成作用)が、大いなる恐怖として現れてきます。絶え間なく滅しているサンカーラが与え続

けている苦が、大変な苦痛であり恐怖であるということが明らかになっていきます。過去のサンカーラが消滅し、現在も消滅している様子を観て、未来に生じるべきものも同じように消滅すると知った段階で、怖畏智と呼ばれる智慧が生じます。

この章の参考文献

「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十一品、三、怖畏現起智(382P)

「清浄道論」(正田訳) 下、第二十一章、3、恐怖の現起の知恵 § 29

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、§ 34、怖畏智(299P)

---

## 7 過患智の生起 (Ādīnavañāna)

怖畏智を繰り返して修習していると、生存、発生、境遇、(意識の)止住、(衆生の)居住のどこにも、救護所、避難場所、行くべき所、拠り所などが無いと知ります。三つの生成(過去、現在、未来)は燃えさかる炭でいっぱい、落とし穴、四大種(地水火風)は恐ろしい猛毒の蛇、五蘊は凶器をふりかざす殺人者、内の六処(六つの感覚器官)は誰もいない村、外の六処(六つの感覚対象)は村を襲う盗賊、七つの意識の止住(\*訳注1)と九つの有情の居住(\*訳注2)は、十一の炎(\*訳注3)によって燃え上がっているように見えてきます。

すべてのサンカーラ(行、形成作用)は大いなる危険と欠陥の塊で、満足や実体がなく、腫れ物、病疾、矢、災難、苦悩のように見えます(\*1)。このように危険を観察する力(bhāṅganupassanā)により、すべてのサンカーラが恐るべき危険として現れ、サンカーラに対して欠陥と不満足を観る智慧が生じます。

註

\*1 「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十一品、四、過患随観智(385P)

\*訳注1 七つの意識の止住(七識住): 衆生の心がそこに住むことを楽しむ所、即ち欲界の人天・初禪・二禪・三禪・空無辺処・識無辺処・無所有処

\*訳注2 九つの有情の居住(九有情居): 欲界の人天・梵衆天・極光淨天・遍淨天・無想天・空無辺処・識無辺処・無所有処・非想非非想天

\*訳注3 十一の炎: 貪欲・憤怒・迷妄・生・老・死・憂い・嘆き・苦痛・失意・葛藤

この章の参考文献

「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十一品、四、過患随観智(385P)

「清浄道論」(正田訳) 下、第二十一章、4、危険の随観の知恵 § 35  
「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、§ 34、過患智(299P)

---

## 8 厭離智の生起 (Nibbidāñāna)

すべてのサンカーラ(行、形成作用)を、欠陥と不満足に満ちた恐るべき危険であると観ると、あらゆる生存、発生、境遇、(意識の)止住、(衆生の)居住にみられるサンカーラに対して、冷静になり、不満足を持ち、喜びを感じなくなり、うんざりしてきます。そして、あらゆるサンカーラに倦怠を感じ、厭う智慧が明らかになってきます。(\*1)

註

\*1 「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十一品、五、厭離随観智(390P)

この章の参考文献

「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十一品、五、厭離随観智(390P)  
「清浄道論」(正田訳) 下、第二十一章、5、厭離の随観の知恵 § 43  
「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、§ 34、厭離智(299P)

---

## 9 脱欲智の生起 (Muñcitukamyatāñāna)

あらゆる種類のサンカーラ(行、形成作用)に対して、それが絶えず消滅することから、倦怠と嫌気的感情を抱くようになると、すべての生存、発生、境遇、(意識の)止住、(衆生の)居住にみられるサンカーラ(行、形成作用)に対して、不満を持ち、喜びを感じなくなり、まったく執着しなくなります。そしてサンカーラの領域から解放され、脱出したいと望むようになります。

網にかかった魚、蛇にかまれている蛙、籠に閉じこめられた野鴨、強力な罠にかかった鹿、敵に包囲された人間が逃れたいと願うように、瞑想者はあらゆるサンカーラの領域から解放され、脱出したいと願います。このとき脱欲智が生じます。(\*1)

註

\*1 「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十一品、六、脱欲智(391P)

この章の参考文献

「清浄道論」(水野訳) 「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十一品、六、脱欲智(391P)

「清浄道論」(正田訳) 下、第二十一章、6、解き放ちを欲する知恵 § 45  
「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、§ 34、脱欲智(299P)

---

## 10 省察智の生起 (Patisankhañāna)

三時(過去、現在、未来)と三十一の地(地獄から梵天までの地)におけるすべてのサンカーラ(行、形成作用)から逃れたいと願う修行者は、完全な解放を求め、再びサンカーラについて、無常、苦、無我の特徴を、洞察智で観察します。

「すべてのサンカーラは次のようであるから無常である」と観ていきます。

(1) 消滅をまぬかれない (2) 一時的なもの (3) 生滅によって限定されている (4) 解体するもの (5) 瞬間のもの (6) 動揺するもの (7) 滅壊するもの (8) 変化するもの (9) 真髓がないもの (10) 死すべきもの など。

「以下のようなものであるから、苦である」と観ていきます。

(1) 絶えず痛めつけられている (2) 耐え難い (3) 苦の元凶 (4) 病 (5) 腫れ物 (6) 矢 (7) 悩苦 (8) 病苦 (9) 疾患 (10) 禍 (11) 恐怖 (12) 救護所がない (13) 避難所がない (14) 帰依所がない (15) 危険 (16) 悩苦の根元 (17) 殺戮者 (18) 煩惱を有する (19) 悪魔の餌 (20) 生まれる (21) 老いる (22) 病気になる (23) 愁う (24) 悲しむ (25) 絶望する (26) 汚れる など。

「以下のようなものであるから、無我である」と観ていきます。

(1) 他者 (2) 魂がない (3) 空虚 (4) 空 (5) 主人がない (6) 制御できない (7) 思い通りにならない など。

「以下のようなものであるから、厭わしいものである」と観ていきます。

(1) 不愉快 (2) 悪臭を放つ (3) 吐き気を催す (4) 胸が悪くなる (5) 装うに値しない (6) 醜悪 (7) 忌まわしい など。

このように努力していくと、省察智が次第にはっきりと現れてきます。(\*1)

註

\*1 「清浄道論」(水野訳) 三巻、二十一品、七、省察随観智(392P)

この章の参考文献

「清浄道論」(水野訳)「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十一品、六、脱欲智(391P)

「清浄道論」(正田訳) 下、第二十一章、7、顧慮の随観の知恵 § 47

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、§ 34、省察智(299P)

---

## 11 行捨智の生起 (Sankharupakkhañāna)

三十一の地(地獄から梵天)におけるサンカーラ(行、形成作用)、原因と結果について、無常であり、苦であり、不浄であり、無我であるという本性を繰り返し順番に識別します。時には内部を、時には外部を識別します。するとサンカーラが持つ消滅の本性が急に明確になってきます。これら三つの特徴(無常・苦・無我)について、その消滅する本性を順に識別し続けます。瞑想する心が、しだいにサンカーラに対する恐れと喜びの両方を捨て、冷静で中立的になっていきます。そして穏やかにサンカーラの消滅に留まるようになりま

す。

内部のサンカーラを識別していてこの状態になったときは、内部の精神性と物質性(名色)を識別し続けます。この逆に、外部のサンカーラに対して心が穏やかに留まったときは、外部の精神性と物質性(名色)を識別し続けます。三つの特徴のうち、より上手く観察できるものを優先します。

この段階では特に、気付き(sati)の力によって信(saddhā)、慧(paññā)、精進(vīriya) 定(samādhi)のバランスがとれていることが重要です。悟りを得るには、これらの五根すべてのバランスが取れなくてはなりません。瞑想する心が穏やかにサンカーラの消滅に留まると、外の音はもう聞こえなくなります。心が穏やかにサンカーラの消滅に留まったまま動かなければ、ヴィパッサナー瞑想が格段に強くなります。

三つの特徴(無常・苦・無我)のうち、より明確に観察できるものを優先すると、サンカーラ(行、形成作用)の識別をより上手に続けられるようになります。物質性の消滅を観察せず、精神性の消滅のみを観察している場合は、精神性の消滅のみに集中します。

Bhayañca nandiñca vipphāya sabbasahkāresu udāsino hoti majjhato. (\*1)

「サンカーラの明らかな欠陥に気づき、鋭い集中力でサンカーラの消滅を観察する修行者は、「私のもの、私、自分」と呼べるものが全くないことを知る。」

サンカーラ(行、形成作用)に対する恐れ(bhaya)と喜び(nandī)の両方を捨て、サンカーラに対して冷静で中立的になっていきます。サンカーラを「私」や「私のもの」「私自身」



と思うこともありません。不誠実な妻と別れた男のようです。この平静（捨）の段階に達する智慧が、行捨智です。

行捨智（sankhāraupekkhāñāna）が平安の境地である涅槃を、まさに平安であると見るとき、すべてのサンカーラを離れて、涅槃に向かいます。涅槃を平安と見ないときは、心（行捨智）はサンカーラを対象にとって何度も生じます。これは船乗りのカラスが、陸が見えないうちは何度も船に戻って来るようなものです。（\*2）

行捨智がまだ十分に熟していないうちは、時に応じ、次のものについて観察し続け、智慧を成熟させます。（1）現在のサンカーラ（行、形成作用）（2）過去のサンカーラ（3）未来のサンカーラ（4）内部のサンカーラ（5）外部のサンカーラ（6）物質性（色）について（7）精神性（名）について（8）原因について（9）結果について（10）無常について（11）苦について（12）無我について

註

\*1 「清浄道論」（水野訳）三巻、二十一品、八、行捨智（397P）

\*2 「清浄道論」（水野訳）三巻、二十一品、八、四十二行相による空性（402P）

この章の参考文献

「清浄道論」（水野訳）「清浄道論」（水野訳）三巻、二十一品、八、行捨智（397P）、四十二行相による空性（402 P）

「清浄道論」（正田訳）下、第二十一章、8、形成〔作用〕の放捨の知恵 § 53

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、§ 34、行捨智（300P）

---

## 12 随順智 (Anulomañāna)、種姓智 (Gotrabhuñāna)、道智 (Maggañāna)、果智 (Phalañāna)、 観察智 (Paccavekkhanañāna)

繰り返して行捨智を修習していくと、信が深まり、精進が良く働き、気付きが確立し、心がよく集中するようになって、行捨智に磨きがかかっていきます。そして瞑想の智慧が pavatta（流転）と呼ばれるサンカーラ（行、形成作用）の消滅を離れ、作られず滅しないという涅槃の本性（apavatta：無流転）を観たとき、次のような心路過程が生じます。

智慧が鈍い人 (Mandapañña：遅通達者)

- “動-捨-意-偏-近-随-種-道-果-果”-有

智慧が鋭い人(Tikkhapañña：早通達者)

- “動-捨-意-近-随-種-道-果-果-果”-有

動= bhavanga-calana - 有分動揺

捨= bhavanga-paccheda - 有分捨断

意= manodvārāvajjana - 意門引転心

偏= Parikamma - 偏作心：道(magga)に入る準備をする心

近= upacāra - 近行心：道(magga)に接近していく心

随= anuloma - 随順心：前の心と後に続く心を整合する

種= gotrabhu - 種姓心：姓(系統)の切り替え

道 Magga= sotāpattimagga - 預流道

果 Phala= sotāpatti-phala - 預流果

有 = 有分心 (bhavanga)

無常、苦、無我としてのサンカーラ(行、形成作用)を、意門が対象に取るとき、有分心が二回振動し、捉えられ(捨断され)ます(動-捨)。次に意門引転心 manodvārāvajjana(意)が心の流れを対象に向けて受け止め、無常、苦、無我のどれかであると判断します。次に、四つの智慧を伴う欲界善心(ñānasampayutta mahākusala citta)のうち一つが四回生じ、それぞれ 偏作心(偏)、近行心(近)、随順心(随)、種姓心(種)として機能します。

偏作心は、道が生じるための準備作業をします。近行心は、道に接近する役割を果たします。随順心は、ヴィパッサナーで先に得た八つの智慧(生滅智から行捨智まで)にある真理と、これに続く悟りに必要な三十七の要素(Bodhipakkhiya：三十七菩提分法)(\*訳注1)にある真理とを整合させる役割をします。

この三つの心(偏作、近行、随順 parikamma, upacāra, anuloma)が伴う智慧は、「随順智(anulomañāna)」と呼ばれる最高の洞察智です。種姓心はサンカーラ(行、形成作用)を対象にとりません。涅槃を対象とし、涅槃に向かうので、続いて道心(Magga citta)が起こり、道心は同じく涅槃を対象にします。陸を目指す船乗りのカラスに導かれて、船が陸へ向かって行くのに例えられます。

姓の切り替えと言われるのは、凡夫(Puthujjana)から聖者(ariya)へと姓が切り替わるためです。種姓心まではまだ凡夫(十の束縛=十結すべてに拘束されている人)です。しかし道心が生じたとき、聖者となります。随順智(anulomañāna)は、サンカーラ(行、形成作用)を対象に取る最後の洞察智ですが、「種姓智」(gotrabhuñāna)は、悟りへ向かうすべての洞察智の中で正に最後のものです。

道心は常に一度しか生じませんが、次の四つの機能を果たします。(1) 苦聖諦の理解、(2) 苦の原因である渴愛の根絶、(3) 涅槃の実現、(4) 八正道の完全な育成

道心が消滅した直後、その結果である果心が、涅槃を対象として間髪を入れずに (akāliko) 二回生じます。この意識の流れは、智慧が鈍い修業者(遅通達者、mandapañña) の場合です。智慧が鋭い修業者(早通達者 tikkhapañña) の場合は、偏作心がなく、果心が三回生じます。果心が生じた直後、修業者は預流果 (sotāpanna) (\*1) になります。涅槃の至福を楽しむことができ、また決して悲惨な境遇(四悪趣) に生まれ変わらないことが確実になります。

道心と果心を伴う智慧は、それぞれ「道智 (Maggañāna)」、「果智 (Phalañāna)」として知られています。

道への心路 (magga-vīthi) と 2,3 回の有分心が生じた後、通常は振り返る心 (paccavekkhana-vīthi : 観察の心路) が五回生じます。この心路によって、修行者は次のことを振り返ります。(1) 道、(2) 果、(3) 涅槃、(4) 根絶した煩惱(見 : ditthi と疑 : vīcīkicchā)、(5) 根絶されるべき、残りの煩惱。これらの速行心を伴う智慧を、観察智 (paccavekenañāna) (\*2) といいます。

註

\*1 「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十二品、一、一、須陀洹道智(430 P)

\*2 「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十二品、一、一、十九の観察(435 P)

\*訳注1 : 三十七菩提分法とは、悟りに至るための 37 の法のこと。すなわち、四念住・四正断・四神足・五根・五力・七覚支・八正道。

この章の参考文献

「智慧の光」第十四章 道智と果等至

「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十一品、九、随順智(421P)、二十二品、一、一、須陀洹道智(430 P～435 P)

「清浄道論」(正田訳) 下、第二十一章、9、随順する知恵 § 128～、第二十二章、1、〔新たな〕種姓と成る知恵と第一の道の知恵 § 3～ § 20

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、§ 34、随順智(300P)～ § 38、観察智(302P)

## VI 智見清浄 (Ñānadassana-visuddhi) —涅槃の実現

心を段階的に清浄にしていく努力は、戒清浄を得るための戒の修習に始まります。随順智が得られたとき、清浄の最初の六段階（戒清浄から道非道智見清浄まで）が完成します。第一の道果を得たとき、智見清浄 (Ñānadassana-visuddhi) の最終段階に到達したことになります。厳密に言うと智見清浄には、四つの道（預流道、一來道、不還道、阿羅漢道）が含まれます。

### 1 預流道 (Sotāpattimagga)

この道では、二つの煩惱 (kilesā)、つまり邪見 (ditthi) と懷疑 (vicikicchā)、および三つの束縛 (samyojana : 結)、つまり有身見 (sakkāya-ditthi)、疑 (vicikicchā)、戒禁取 (silabbataparāmāsa) を根絶します。また、他の煩惱についても粗野な面を根絶しますので、預流者が悪事を働くことはありません。悲惨な境遇（四悪趣）に生まれることもありません。

### 2 一來道 (Sakadāgami-magga)

この道では煩惱の根絶はありませんが、力が弱まります。一來果は、あと一度だけ欲界に生まれ変わります。

### 3 不還道 (Anāgāmi-magga)

この道では、さらに、怒り (dosa) の煩惱と、束縛では感覚への欲 (kāmarāga) と嫌悪 (patigha) が根絶されます。不還果はもはや欲界に生まれることはありません。梵天界にのみ生まれ変わります。

### 4 阿羅漢道 (Arahatta-magga)

この道では、残るすべての煩惱と束縛を断ち切ります。ですから阿羅漢の心は、完全に清浄です。阿羅漢は煩惱を打ち破った偉大なる人です。最後の身体を担い、重荷を下ろし、目標に到達し、生成の束縛を断っています。究極の智慧で真に自由を獲得した人です。そして神々の世界からの最高の供養に値する人です。(\*1)

道心 (Magga-citta) が消滅した直後に、それぞれの道に応じた果心 (Pala-citta) が生じることを理解すべきです。四果を得た人は、得られた果に応じて、心ゆくまで涅槃の平安を楽しむことができます。

註

\*1 「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十二品、一、四、阿羅漢道智 (438 P)

この章の参考文献

「清浄道論」(水野訳) 三卷、二十二品、一、一、須陀洹道智(430P)～四、阿羅漢道智(438P)

「清浄道論」(正田訳) 下、第二十二章、知見の清浄についての釈示 § 1～ § 31

「アビダンマッタサンガハ」IX、摂業処分別、§ 35、智見清浄(300P)～ § 40、人の別(305P)

---

## 結語

ヴィパッサナーの指導は、極力ブツダの教えに沿った形で指導されています。その教えは経典(三蔵 Tipitaka)、清浄道論、その他パーリ語の注釈書や復注釈書にあります。文書に残されている結果を得るために、精神性と物質性(名色)、原因と結果、外部と内部、過去・現在・未来に関して、吟味、観察、識別する様々な実践法が用いられてきました。正定の強力な支えを得て、多くの瞑想者は究極の真実を洞察し、無常、苦、無我を識別することができます。それには、指導者の丁寧で適切な指導が欠かせません。また、定期的に詳細な話し合いを行うと、瞑想者が迷わずに確実に正道を進むことができます。

---

参考文献：

「Light of Wisdom」 By Ven. Pa-Auk Sayadaw

日本語訳「智慧の光」 Pannyadhika 女史訳

「Knowing and Seeing」 By Ven. Pa-Auk Sayadaw

日本語訳「如実知見」 Pannyadhika 女史訳

「The Practice which Leads to Nibbana 」 By Ven. Pa-Auk Sayadaw

「Mindfulness of Breathing and the Four Elements Meditation」 By Ven. Pa-Auk Sayadaw

「Breakthrough in Samatha vipassana meditation」 By Ven. Pa-Auk Sayadaw and Dr.Mehm Tin Mon

「The Path of Purification」 By Ven. Nānamoli Thera

「清浄道論」水野弘元博士訳 南伝仏教大蔵経・清浄道論一～三(大蔵出版)

「清浄道論」正田大観師訳(クリシュナムルティ学友会)

「アビダンマッタサンガハ」(南方仏教哲学教義概説・アビダンマッタサンガハ刊行会)

## 資料：清浄道論目次

### 第一部 戒

#### ①戒清浄

- 1章 戒について
- 2章 聖者の修行（頭陀行）

### 第二部 定

#### ②心清浄

- 3章 定について
- 4章 地のカシナ（地遍）
- 5章 その他のカシナ
- 6章 10の不浄観
- 7章 6つの随念（仏陀、法、僧、戒、布施、天人）
- 8章 他の随念（死、身体、呼吸〔アーナパーナ・サティ〕、寂止）
- 9章 梵住（慈悲喜捨）
- 10章 無色界（空無辺処、色無辺処、無所有処、非想非非想処）
- 11章 定についての結論、四界分別と食厭
- 12章 超越的な力
- 13章 その他の直接的智慧（天耳、他心智、死生智、天眼）

### 第三部 慧

- 14章 五蘊（色受想行識） 五蘊の解釈
- 15章 処と界（22処、18界）
- 16章 根と真理（22根、四聖諦、苦集滅道）
- 17章 智慧の基礎—縁起（十二縁起の詳述）

#### ③見清浄

- 18章 見清浄（名色について）

#### ④渡疑清浄

- 19章 渡疑清浄（名色の縁の把握）

#### ⑤道非道知見清浄

- 20章 道非道知見清浄（生滅の随観）

#### ⑥行道智見清浄

- 21章 行道智見清浄（9つの観智；壊滅智、畏怖智、過患智、厭離智、脱欲智、省察智、行捨智、随順智、種姓智）

#### ⑦智見清浄

- 22章 智見清浄（道智、預流、一來、不還、阿羅漢）
- 23章 智慧の成長による功德（煩惱の除去、聖果、涅槃を得る）