

沈黙の中で呼吸しなさい。沈黙があなたに働きかけるに任せておきなさい。それを経験してみると、私が言わんとしていることに對して「沈黙」という言葉がいかにも不適切であるかがよくわかることでしょう。それは実際には命に満ちた、非常に充満された状態なのです。それ以上生きいきすることはできません。そこにあるエネルギーは微妙で洗練されていますが、極めて強力です。行動しないことの申し訳を言う必要などありません。

沈黙は愛と思いやりにも満ちています。親しく沈黙に抱かれた後では、世界に對してもっと開いた感じで出て来ることができます。さらに知的になって出てきます。これは奇妙に響くかもしれませんが、本当のことです。もちろん何かの情報を獲得したわけではありません。私が言っているのはもうひとつの知性、本来的な知性のことです。あなたはより親切に、敏感に、思いやり深くなっています。そんなことは意図的にできるものではありませんが、沈黙の価値をありのままに認めるなら、おのずからそうなっていることに気がつくことでしよう。

行為における沈黙

瞑想する人なら誰でも何らかの沈黙の味わいを知っていることでしよう。おそらく坐禅をしているとき、どうしてか理由はわからないのに、十秒間くらい突然静かに静寂になり、そこから出てきたら新しいエネルギーが注ぎ込まれていてリフレッシュしていたということがあるかもしれません。坐禅から出て来て、ほんのわずかな間ですが、世界がまったく違うように見えたり、あるいは感じられる

ことに気づくことがあるかもしれません。瞑想者はリトリートを終えた後で思いやりが深くなったと報告することがよくあります。自らそんな性質を培おうとはしていなかったのに、ただそういうことが起こったのです。

しかし私が話している沈黙は瞑想用クッションの上だけで起こるものではありませんし、クッションの上に置いておかなければならないものでもありません。実際のところ、沈黙は雑音によってダメージを受けるものではありません。雑音の反対が沈黙なのではありません。沈黙は私たちに本来備わっている性質であり、尽きることのないエネルギーなのです。それは他人の承認や、外の世界で私たちに起こってくることに左右されたりしません。それはときどき私たちに訪れる類いの体験ではありません。それは生の隅々にまで浸透していく本来的な充足です。その沈黙を世間に持ち込み、それに基づいて行動することは可能なのです。

行為における沈黙とは、以前に話した、行為者のない行為です。そこではあなたはただ皿を洗い、ただ床に掃除機をかけます。エゴは現れていません。いつものとおりならば、何をするにつけても私たちはそこに「私」を持ち込み、自分という観点からそれに執着します。しかし沈黙とはエゴのない場所であり、行為における沈黙とは、その行為を「私」だとか「私のもの」にすることなく、世間の中で行為することなのです。その個別的な行為とひとつになっていくプロセスの中で、私たちは少なくとも一時的に自己を忘れ、あるがままの鮮明さを身近に知るようになるでしょう。

いろいろな伝統がさまざまな仕方での真実に到着します。中国では「悟りとは何か？」という質問に対するひとつの答えは「飯を食い、茶を飲む」です。現実的には何を食べても何を飲んでもかま

いませんが、ただ飲みただ食べるのです。自己に對する思いこみが停止して、あなたは当たり前の世界の中で沈黙の深さを体現しています。どのような行為をしても同じことを実現することができます。それが禪の言うところの無心、あるいは淨明心です。あなたはその瞬間、過去の条件づけから離れて新鮮になり、生きいきして、無邪気になっています。

幾星霜に渡る質問に對するもうひとつの答えは、「草は緑で空は青」です。もちろん私たちの誰もが知っていることなのですが、心が沈黙の中で洗われる経験から出て来たとき、そのことが真にわかるのです。それは比較を絶した経験です。

修行を始めた頃のある午後のこと、私はケンブリッジの自分のアパートで坐っていたのですが、部屋から通りへ出て街角に停めてあつた黄色いタクシーを目にしました。私は友達を待っていて、心で呼吸に触れながらそのタクシーに集中しました。そして真にそれを見たのです。私は黄色を見つめて、なぜそれが黄色のタクシーと呼ばれるかを理解しました。涙がこみ上げてきました。その状態では何を見ても同じことが起こつたでしょう。べちゃんこに潰れたビールの缶を見てもそうなつたでしょう。心が「私」とか「私のもの」といつたすべての強迫観念からすつかり解放されたとき、人生はただそこにあるだけです。そのことを言葉でうまく表現することはできません。それは私たちに巨大な衝撃を与え、私たちはもつとずつと深くそれを経験します。試みたり格闘したりするとそこには到達できません。心を開いてはつきりと見ることによって到達できるのです。

つまり私の言いたいのは、自らの文化を投げ捨てたり、世間との関わり合いを捨て去るといふことではありません。ただ、物事のバランスをよくとるべきだということです。私は今までのところ、一

人であつても他の人と一緒であつても、長期のリトリートをする以外に沈黙に触れる方法を見出していません。私には、心が自分自身についての思いこみを吐き出し尽くして、それ本来の性質に落ち着くためには、すべての責任から解放された期間が必要なのです。

とはいえ私は、リトリートを人生の中で唯一の価値ある瞬間だとも、最も価値ある瞬間だとも思つてはいません。そう考えるならば私の人生は一年のうちでほんの一ヶ月かそこら、あるいはさらに悪ければ特別な洞察を得るわずかな瞬間だけになってしまいます。リトリートを出た私の人生は非常に活動的ですから、クツションの上で学んだことを世間に持ち込むことが私にとつての鍵になっています。ダルマの探求はさらに大きく成長して、私とか人生の物語を超えて、大いなる心へと育っていきます。そこには明晰さが残されています。

私たちはこの状態にあこがれてばかりはいられません。だれもが自由になることを学んでいます。それを実現する唯一の道は、自分がどのような奴隷になりさがっているかを見抜くことです。ときに大きな洞察を得ることもあります、たいていは小さな洞察にすぎません。自分に対する思いこみの瞬間は、その瞬間を見つめ見抜くとき、自由への瞬間になっていきます。

ある意味ではこれらの真実のすべてが、仏教で最も有名な物語のひとつであるボーディダルマ（菩提達磨）と梁の武帝との会見のストーリーの中で説明されています。ボーディダルマは南インド出身の偉大な師で、禪を中国に伝えたと信じられています。ボーディダルマがやってきた頃の中国では、すでに仏教の教義は知られており、それらに関して目を見張るべき研究もなされていました。彼らの関心は主に理論的で学究的なものでした。彼らは翻訳や解説書に関して優れていましたが、真に解

放され自由になった人は誰一人としていませんでした。その一方でボーディダルマは修行の面での偉大なる師匠でした。武帝との出会いの後、彼は九年間一人で坐禅して過ごすことになりました。

彼に会いたくてたまらなかつた皇帝は、即座に次のような質問を投げかけます。

「私は莫大な額のお金を寺院の建設や、僧や尼僧への援助、サンガ一般の健康のために献じてまいりました。それらすべてのことから私が得ることのできる利益はどれくらいのものでしょうか？」

ボーディダルマは皇帝が「私」とか「私のもの」に対する執着から質問していることを見抜きました。もしも皇帝がそれとは違った精神でそれらのことをしたのであれば、結果も違ったものになったであります。

「何も利益はありません」とボーディダルマは言い放ちます。

皇帝は呆然としてしまいます。彼はこのような思想、というか無思想にはなじみがありませんでした。皇帝は違うアプローチを試みます。

「聖なるダルマに関して何か語っていただけますか？」と皇帝が言います。

皇帝はボーディダルマに仏教の理論を説明していただけます。中国の学者たちがとめどなく永遠に語ることができるような主題について考えていたのです。

「何も聖なるものはありません。ただ広大なる空間があるだけです」とボーディダルマは答えました。これが沈黙の住居にいくばくかの時を過ごした人です。

皇帝は激怒しました。彼はどこにも心を落ち着けることができません。個人的に侮辱されたと感じたのです。

「私の目の前に立ってこのようなことを言っているのは一体誰だ」と言います。
ポーデイダルマは皇帝の目をまっすぐに見つめて「わかりません」と答えます。
最終的に私たちがどんな考えも持たなくなつたとき、私たちは物事をありのままに見るのです。

出息入息に関する気づきの経 The Ānāpānasati Sutra

私はこのように聞きました。あるとき幸いなる人⁽¹⁾はサーヴァッテイーの東の園、ミガーラの母の精舎に、多くのよく知られた高弟たちと共にすごしていました。サーリアブッタ尊師、マハーモツガラーナ尊師、マハーカッサパ尊師、マハーカツチャヤーナ尊師、マハーコツティタ尊師、マハーカツピナ尊師、マハーチュンダ尊師、レーワタ尊師、アーナンダ尊師、そして他のよく知られた高弟たちと共におられました。そのとき長老の比丘⁽²⁾たちは教え導いていました。十人の比丘たちを教え導く長老の比丘もいれば、二十人の比丘たちを教え導く長老の比丘、三十人、四十人の比丘たちを教え導いている長老の比丘もいました。新参の比丘たちは長老の比丘たちに教え導かれて、以前にもまして崇高で優れたことがらを知るようになっていました。

そのとき幸いなる人は、十五日口のウポーサタ⁽³⁾の口、パウアーラ⁽⁴⁾の儀式の行なわれる満月の夜、比丘たちの集いに囲まれて野外に坐っていました。静まり返った比丘たちの集いを見渡しながら幸いなる人は比丘たちに語りかけました。

「比丘たちよ、私はこの修行に満足しています。この修行に心の底から満足しています。だからまだ

獲得していないものを獲得できるように、まだ達していない境地に達するように、まだ悟っていないことを悟れるようにさらに努力をしなさい。(あなたたちを励ますためにも) 私はこのサーヴァッテイーで(後一ヶ月の間)雨季の第四番目の月にあたる白水蓮の月を過ごすことにしよう」

田舎にいる比丘たちは「幸いなる人は雨季の第四番目の月にあたる白水蓮の月をサーヴァッテイーで過ごされるそうだ」ということを聞いて、幸いなる人に会うためにサーヴァッテイーに向けて旅立ちました。

そして長老の比丘たちはいつそう力を入れて新参の比丘たちを教え導きました。十人の比丘たちを教え導く長老の比丘もいれば、二十人の比丘たちを教え導く長老の比丘、三十人、四十人の比丘たちを教え導いている長老の比丘もいました。新参の比丘たちは長老の比丘たちに教え導かれて、以前にも増して崇高で優れたことがらを知るようになりました。

さてそのとき、幸いなる人は十五日目のウポーサタの日、雨季の第四番目の月にあたる白水蓮の月の満月の夜、比丘たちの集いに囲まれて野外に坐っていました。

静まり返った比丘たちの集いを見渡して、幸いなる人は彼らに話しかけました。

* * *

比丘たちよ、この衆には無駄口がありません。無駄口をしません。滑らかで、心慥に達しています。この比丘たちの集いはそのようになっていきます。贈り物をするに値し、欲待するに値し、捧げ物をするに値し、尊敬するに値し、世間のために利益を生み出す最上の福田となるような衆があります。こ

の比丘たちの集いは、この衆はそのようになっていきます。わずかな贈り物をしてもらってもそれが大きくなり、大きな贈り物をするときさらに大きくなるような衆があります。この比丘たちの集いは、この衆はそれようになっていきます。世間では見ることの得がたい衆があります。この比丘たちの集いは、この衆はそれようになっていきます。会うために遠い距離を食糧を携えて行くだけの価値のある衆があります。この比丘たちの集いは、この衆はそのようになっていきます。

この比丘たちの集いの中には煩惱を根絶し、重荷を降ろし、為すべきことを為し終え、生存への束縛を断ち切り、正しく理解することによって解放されたアラハンの境地に達した比丘たちがいます。この比丘たちの集いの中にはそのような比丘たちもいるのです。

この比丘たちの集いの中には五つの下位の束縛を断ち切り、両親を必要とせず清らかな世界に再生し、そこで完全なる解放を実現する、その世界からもはや後戻りすることのない境地に達した比丘たちがいます。この比丘たちの集いの中にはそのような比丘たちもいるのです。

この比丘たちの集いの中には三つの束縛を断ち切って、貪欲と嫌悪と迷妄とが弱まり、一度だけ帰ってくる人、この人間世界に一度だけ帰ってきて苦しみが終わらせる境地に達した比丘たちがいます。この比丘たちの集いの中にはそのような比丘たちもいるのです。

この比丘たちの集いの中には三つの束縛を断ち切って、聖者の流れに入り、苦惱の生存状態に陥ることなく、必ず自ら悟りを開く方向が定まった境地に達した比丘たちがいます。この比丘たちの集いの中にはそのような比丘たちもいるのです。

この比丘たちの集いの中には気づきの四つの基礎のための修行に努め励んでいる……、四つの正し

い努力⁽¹⁰⁾のための修行に努め励んでいる、四つの成功の基礎⁽¹¹⁾のための修行に努め励んでいる、五つの能力⁽¹²⁾のための修行に努め励んでいる、五つの力⁽¹³⁾のための修行に努め励んでいる、目覚め⁽¹⁴⁾を支える七つの要素のための修行に努め励んでいる、聖なる八つの道⁽¹⁵⁾の修行に努め励んでいる比丘たちがいます。この比丘たちの集いの中にはそのような比丘たちもいるのです。

この比丘たちの中には慈しみを養う修行に努め励んでいる比丘たちが……、憐れみを養う修行に、共に喜ぶ心を養う修行に、平静さを養う修行に、不浄観の修行に、無常観の修行に努め励んでいる比丘たちがいます。この比丘たちの集いの中にはそのような比丘たちもいるのです。

この比丘たちの集いの中には呼吸に関する気づきの修行に努め励んでいる比丘たちがいます。呼吸に関する気づきを修行し習熟すると大きな結果と大きな利益がもたらされます。呼吸に関する気づきを修行し習熟すると、気づきの四つの基礎が完成されます。気づきの四つの基礎を修行し習熟すると、目覚めを支える七つの要素が完成されます。目覚めを支える七つの要素を修行し習熟すると、明知と解放が完成されます。

出息入息に関する気づき

さてどのように呼吸に関する気づきを修行し習熟たならば、気づきの四つの基礎が完成されるのでしょうか？

瞑想者は森に行き、木陰に行き、あるいは空屋に行つて足を組んで坐り、身体を真直ぐに保ち、氣

づきを対象に向けて定めます。常に気をつけて息を吸い、息を吐きます。

十六の考察

——最初の四考察（身体に関する組）

1. 息を長く吸っているときには、「息を長く吸う」と知り、息を長く吐いているときには、「息を長く吐く」と知る。
2. 息を短く吸っているときには、「息を短く吸う」と知り、息を短く吐いているときには、「息を短く吐く」と知る。
3. 「全身を感じながら息を吸おう。全身を感じながら息を吐こう」と訓練する。⁽¹⁸⁾
4. 「全身を静めながら息を吸おう。全身を静めながら息を吐こう」と訓練する。

——第二の四考察（感受に関する組）

5. 「喜悅を感じながら息を吸おう。喜悅を感じながら息を吐こう」と訓練する。
6. 「楽を感じながら息を吸おう。楽を感じながら息を吐こう」と訓練する。
7. 「心のプロセスを感じながら息を吸おう。心のプロセスを感じながら息を吐こう」と訓練する。
8. 「心のプロセスを静めながら息を吸おう。心のプロセスを静めながら息を吐こう」と訓練する。

——第三の四考察（心に関する組）

9. 「心を感じながら息を吸おう。心を感じながら息を吐こう」と訓練する。
10. 「心を喜ばせながら息を吸おう。心を喜ばせながら息を吐こう」と訓練する。
11. 「心を安定させながら息を吸おう。心を安定させながら息を吐こう」と訓練する。
12. 「心を解放させながら息を吸おう。心を解放させながら息を吐こう」と訓練する。

——第四の四考察（智慧に関する組）

13. 「無常であることに意識を集中させながら息を吸おう。無常であることに意識を集中させながら息を吐こう」と訓練する。
14. 「色あせてゆくことに意識を集中させながら息を吸おう。色あせてゆくことに意識を集中させながら息を吐こう」と訓練する。
15. 「消滅に意識を集中させながら息を吸おう。消滅に意識を集中させながら息を吐こう」と訓練する。
16. 「手放すことに意識を集中させながら息を吸おう。手放すことに意識を集中させながら息を吐こう」と訓練する。

1. さて、どのようなときにも瞑想者は息を長く吸うときには息を長く吸っていることを見極め、あるいは息を長く吐くときには息を長く吐いていることを見極めます。息を短く吸うときには息を短く吸っていることを見極めます。息を短く吐くときには息を短く吐いていることを見極めます。全身を感じながら息を吸おう、全身を感じながら息を吐こうと訓練します。全身を静めながら息を吐こうと訓練します。そのようにしているとき、瞑想者は身体において身体そのものに注意しつづけ、熱心に注意を怠らぬに気をつけて、世界に関する貪欲と苦悩とを克服します。比丘たちよ、この呼吸は身体における身体現象のひとつであると言えます。ですから身体において身体そのものに注意しつづけているとき、瞑想者は世界に関する貪欲と苦悩とを取り除いているのです。

2. どのようなときにも瞑想者は喜びを感じながら息を吸おう、喜びを感じながら息を吐こうと訓練します。楽を感じながら息を吸おう、楽を感じながら息を吐こうと訓練します。心のプロセスを感じながら息を吸おう、心のプロセスを感じながら息を吐こうと訓練します。心のプロセスを静めながら息を吸おう、心のプロセスを静めながら息を吐こうと訓練します。そのようにしているとき、瞑想者は感受において感受そのものに注意しつづけ、熱心に注意を怠らぬに気をつけて、世界に関する貪欲と苦悩とを克服します。比丘たちよ、このように注意深く呼吸に心を向けることは感受に

おける感受現象のひとつであると言えます。ですから感受において感受そのものに注意しつづけているとき、瞑想者は世界に関する貪欲と苦悩とを取り除いているのです。

3. どのようなときにも瞑想者は心を感じながら息を吸おう、心を感じながら息を吐こうと訓練します。心を喜ばせながら息を吸おう、心を喜ばせながら息を吐こうと訓練します。心を安定させながら息を吸おう、心を安定させながら息を吐こうと訓練します。心を解放させながら息を吐こうと訓練します。心を解放させながら息を吸おう、心を解放させながら息を吐こうと訓練します。そのようにしているとき、瞑想者は心において心そのものに注意しつづけて、熱心に注意を怠らずに気をつけて、世界に関する貪欲と苦悩とを克服します。比丘たちよ、気づきがなく心が散漫で正しく知ることのない人には呼吸に関する気づきの修行はできません。ですから心において心そのものに注意しつづけているとき、瞑想者は世界に関する貪欲と苦悩とを取り除いているのです。

4. どのようなときにも瞑想者は無常であることに意識を集中させながら息を吸おう、無常であることに意識を集中させながら息を吐こうと訓練します。色あせてゆくことに意識を集中させながら息を吸おう、色あせてゆくことに意識を集中させながら息を吐こうと訓練します。消滅に意識を集中させながら息を吸おう、消滅に意識を集中させながら息を吐こうと訓練します。手放すことに意識を集中させながら息を吸おう、手放すことに意識を集中させながら息を吐こうと訓練します。そのようにしているとき、瞑想者はダルマそのものに注意しつづけて、熱心に注意を怠らずに気をつけて、世界に関する貪欲と苦悩とを克服します。貪欲と苦悩とを手放すことを智慧によつてはつきりと見極める人は深い平静さで見守っています。ですからダルマにおいてダルマそのもの

のに注意しつづけているとき、瞑想者は世界に関する貪欲と苦惱とを取り除いているのです。

このようにして呼吸に関する気づきを修行し習熟するとき、気づきの四つの基礎が完成されるので
す。

目覚めを支える七つの要素⁽²⁰⁾

どのようなして気づきの四つの基礎が修行され習熟されたならば、目覚めを支える七つの要素が完成されるのでしょうか？

1. どのようなときにも瞑想者は、身体において身体そのものに注意を向け続けながら過ごし、熱心に注意を怠らず気をつけて、世界に関する貪欲と苦惱を取り除きます。そのとき瞑想者の気づきは確立されてほんやりとしてしまうことがありません。気づきが確立されほんやりとしてしまうことがないとき、目覚めを支える要素としての気づき⁽²¹⁾が働き始めます。瞑想者は気づきという目覚めを支える要素を修行し、それは修行の完成へと到達します。

2. そのように気をつけながら瞑想者は現象を智慧によつて吟味し、分析し、その特性を把握するに至ります。瞑想者が気をつけながらその現象を智慧によつて吟味し、分析し、その特性を把握することに至ったとき、現象の探求⁽²²⁾という目覚めを支える要素が働き始めます。瞑想者は現象の探求と

いう目覚めを支える要素を修行し、それは修行の完成へと到達します。

3. 現象を智慧によって吟味し、分析してその特性を把握することに至る瞑想者の中には、ひるむことのない努力精進が働き始めています。現象を智慧によって吟味し、分析してその特性を把握することに至る瞑想者の中にひるむことのない努力精進が働き始めたとき、努力精進⁽²³⁾という目覚めを支える要素が働き始めます。瞑想者は努力精進という目覚めを支える要素を修行し、それは修行の完成へと到達します。

4. 努力精進が働き始めた瞑想者には肉体的ではない喜悦が生まれます。努力精進が働き始めた瞑想者に肉体的ではない喜悦が生まれたとき、喜悦⁽²⁴⁾という目覚めを支える要素が働き始めます。瞑想者は喜悦という目覚めを支える要素を修行し、それは修行の完成へと到達します。

5. 喜悦に包まれた瞑想者は身体も静まり心も静まります。喜悦に包まれた瞑想者の身体も心も静まったとき、安静⁽²⁵⁾という目覚めを支える要素が働き始めます。瞑想者は安静という目覚めを支える要素を修行し、それは修行の完成へと到達します。

6. 身体が安らかに静まった瞑想者の心は集中します。身体が安らかに静まった瞑想者の心が集中したとき、集中⁽²⁶⁾という目覚めを支える要素が働き始めます。瞑想者は集中という目覚めを支える要素を修行し、それは修行の完成へと到達します。

7. 瞑想者はそのように集中した心を平静に見守ります。瞑想者がそのように集中した心を平静に見守るとき、平静⁽²⁷⁾という目覚めを支える要素が働き始めます。瞑想者は平静という目覚めを支える要素を修行し、それは修行の完成へと到達します。

(同様に感受、心、ダルマについても目覚めを支える七つの要素が完成されます)

このようにして気づきの四つの基礎が修行され習熟されるとき、目覚めを支える七つの要素が完成されます。

明知と解放

どのようにして目覚めを支える七つの要素が修行され習熟されたならば、明知と解放が完成するのでしょうか？

この実践において瞑想者がひとりになることを拠り所とし、情熱から離れることを拠り所とし、消滅を拠り所とし、手放す方向に向かうような気づき⁽²⁸⁾という目覚めを支える要素を修行します。瞑想者がひとりにまることを拠り所とし、情熱から離れることを拠り所とし、消滅を拠り所とし、手放す方向に向かうような現象の探求という……、努力精進という……、喜びという……、安静という……、集中という……、平静という目覚めを支える要素を修行します。

このようにして目覚めを支える七つの要素が修行され習熟されたとき、明知と解放が完成されます。

* * *

幸いなる人はこのように語りました。心から嬉しく思った比丘たちは幸いなる人の話したことを大

いに喜びました。

—註

1. Bhakṣva: 言語の意味は幸福のある人。漢訳では世尊と訳す慣わしになっている。先生、グルといった意味にもなる。(訳者注)

2. Bhikṣu: 言語の意味は食べ物を乞う人。インドでは精神的な修行者は生産活動にたずさわらず、乞食をしながら修行に励む慣わしがあった。そこで出家修行者のことをヒクと呼ぶようになった。(訳者注)

3. Upoṣṭha: 満月と新月の日に同じ地域で生活している比丘たちが集って、ひとりがパーティモツカと呼ばれる生活規律を暗唱し、みなそれを聞きながら反省をする儀式。(訳者注)

4. Pavāna: 雨季の三ヶ月間の修行の後で、お互いに気づいた点を指摘してもらえらる様にサンガ(比丘の集い)に一見たり、聞いたり、思ったりしたことがあれば言ってください」と要請をする儀式。(訳者注)

5. Arahān: テーラワータの伝統では最高の悟りを獲得した人をアラハン(漢訳では阿羅漢)と呼ぶ。彼らはあらゆる苦悩の原因を根こそぎにしている。彼らはもはや生まれることと死ぬことを繰り返す輪廻の輪に陥ることはない。彼らはもはや怠惰に陥ることなく、生き物たちを生存の輪に縛り付けておく十種類の束縛を断ち切っている。その十種の束縛とは、(1)自己同一性に囚われた見解、(2)修行の道に関する疑惑、(3)儀礼や習慣に対する迷信的な囚われ、(4)貪欲、(5)嫌悪、(6)微細身を持った世界への執着、(7)非物質的な世界への執着、(8)自惚れ、(9)落ち着きのなさ、(10)無知、である。言換えるならば、アラハンは完全なる目覚めを実現した人である。

6. このレベルの悟りは不還(Anāgāmi: 帰ってこない人)と呼ばれる。これらの瞑想者の心には貪欲も嫌悪も生じない。彼らは下位の五つの束縛を根こそぎにしているけれども、残りの束縛によって世界のなかに生きるという条件付けに閉じ込められている。

7. このレベルの悟りは一來(Sakadāgāmi: 一度だけ帰ってくる人)と呼ばれる。これらの瞑想者は最初の三つの

束縛を解いて、渴愛、嫉悪、迷妄を弱めている。

8. 最後に預流 (Sotapanna)・聖者の流れに入った人) と呼ばれるレベルである。これらの瞑想者は三つの束縛を解いている。彼らは目覚めの流れに入っており、その流れは多くても七回の生涯を経るうちに解放の海へと流れこむのである。

9. Satipatthana: 気づきの確立。これは身体、感受、心の形成作用、そしてダルマに焦点を当てる。それらはアーナーパーナサティによる修行の中核を為す四つの四つ組に対応している。

10. Sammappadhana: 正しい努力。四つの正しい努力とは、(1) よくない心の状態が生じて来ないように、(2) もしも生じてしまったならばそれらを終わらせることができるように、(3) よい心の状態が生じてくるように、(4) すでに生じたよい心の状態を維持し伸ばし完成させるように、意欲と熱意を生じさせることである。よい心の状態は自身自身や他人に利益を与える。よくない心の状態は利益を与えず、苦しみを生じさせる。

11. Iddhipada: 成功の基礎 (Iddhi は能力、完成、超能力を意味することもある。pada は基礎。訳者注)。四つの成功の基礎は、瞑想者の修行が成功する様に相応しいバランスをとるべき四つの性質のことである。それらは、(1) 修行をするための意欲、(2) 修行を継続する努力、(3) 修行に心をこめること、(4) 修行の中で見分けること、修行の結果に注意して適切な調整をすることの四つである。

12. Indriya: 五つの能力とは、信仰、精進、気づき、集中力、そして智慧。

13. Bala: 五つの力は五つの能力と相似しているが、それぞれの性質に対抗するもの、つまり自信のなさ、怠惰、不注意、気が散漫になること、迷妄を乗り越える力を与えてくれる。

14. Bojjhanga: 目覚めを支える七つの要素とは、気づき、現象の探求、努力精進、喜び、安静、集中、平静。

15. Ariya-Athangika-Magga: 聖なる八つの道とは正しい修行の八要素のことをいう。正しい理解、正しい意欲、正しい言葉、正しい行動、正しい生業、正しい努力、正しい気づき、正しい集中力。脚注の9から15までをまとめて悟りへの翼と呼び、ゾッタの教えの中核を為している。

16. *Metta, Karuna, Mudita, Upekkha* : 慈しみ、憐れみ、共に喜ぶ心、平静さという四つの考察は互いに関わりあっている。これらはまとめて清らかな過つし方 (*Brahma-vihāra*)、あるいは無限の心 (*Appamāna*) と呼ばれる。これらの瞑想状態にあるときには心に限界・境界がないからである。

17. 不淨觀、身体の各部分を観想することは過剰な性欲や身体を自己として執着することへの對抗策として用いられる。この修行では心の目によって身体の内部を、爪、皮、肉、内臓器官、血液、粘液、膿、小便などというように凝視する。この修行は身体イメージと同一化してしまったり、そのイメージを賛美しロマンチックに考えてしまふ心の傾向性に対する強烈な解毒剤として作用する。

18. 訓練するという語句が最初に登場し、残りの考察すべてに続いて行くことに注意していただきたい。訓練することとは、ある種の意志や意図を含んでいます。瞑想者は、それぞれの段階で現れてくるテーマを取り上げてそれに対して分断されない様に注意を払いながら、幾分かはプロセスに方向を預けます。もしも心が迷ったら、瞑想者は心をその考察に連れ戻し、相応しい教訓を字べるようにします。

19. 私がアーナーパーナサティ・ストラを教えるときには、十六考察の原文の中に経典全体を要約して含めてしまふ手法で、考察のみを含めるところにまで至りました。実践的な見地から見ると、解放のプロセスを開始するために必要なすべてのものがこの考察の中に含まれています。ここから経典は気づきの四つの基礎、そして目覚めを支える七つの要素について議論してゆきます。それらについて解説するためにはもう一冊本を借かなければならないでしょう。すでにそうしたよい本が存在しており、文献目録の中に挙げられています。しかし本質的には少し違つた角度から、そして幾分異なつた言葉遣いで、この問題についてはすでに述べてきました。経典の残りの部分の中で一番大切な点は、ブツダは気づきの四つの基礎も、目覚めの七つの要素もアーナーパーナサティの実践から発展してくるものであると言っていることです。これは事実上これまで私たちが詳細に見てきた十六考察を支持するものです。

基本的には気づきの四つの基礎は本書の最初の四章で議論した四つ組のことです。この考察を進めるにつれて四