

タイ・ビルマにおける瞑想法

藤 吉 慈 海

昭和三九年末から四ヵ月、東南アジアの佛教事情を調査したが、その間に見聞し體驗した二三の佛教の瞑想法についてその概要を論述したいと思う。戒律を主とするタイやビルマの佛教においても近年、瞑想に對する關心がたかまり Meditation Center が非常に多くなつたといわれている。⁽¹⁾最も普遍的な瞑想法は Satipaṭṭhāna Meditation である。これは念處經 Satipaṭṭhāna Sutta 等に説かれる瞑想法であつて、「有情の淨化、慈悲の超越、苦憂の消滅、理の到達、涅槃の作證の爲に、この一乗あり⁽²⁾」として説かれる四念處の法である。四念處とは身・受・心・法の四つをそれぞれ隨觀し、注意深く念持し、世間における食と憂を除くことである。その實踐法として示めされることは、閑林・樹下等において、結跏趺坐し、體を正直にし、呼吸を注意深くすることからはじまる。長く出息するときは、「余は長く出息す」と知り、短く入息するときは、「余は短く入息す」と知る。或は歩きつゝ「余は歩く」と知り、立ちつゝ「余は立つ」と知る。かく

の如く行住坐臥に自己の行爲のすべてを知り、觀察することによつて、世間に執着することから離脱するのである。また、この身は不淨なものに充ちていると觀察し、世間に執着することから離れる。また死後、肉體のくされて行くのを見て、自分の身もまた、然らんと觀じて、世間に執着することから離れるのである。このような身に關する瞑想法は、受・心・法においても同様に適用され、それによつて世間への執着を離れ、「慧に資し、念に資す」と説かれている。この四念處を七年間修習すれば、現法における究意智か、有依ならば不還位を得ることができる。七年ならずとも僅か七日間でも同様の結果が得られる。

この經典にもとづく瞑想法は、必ずしも空閑處でなく、パッコクの寺院でも行われている。また必ずしも結跏趺坐を必要とせず、行住坐臥、いつでも實修されるので、非常に便宜ではあるが、實際に注意をつねに集注することは容易でない。ラングーンの有名な指導者マハーシー・サヤドウの説明

によると、『先ず下腹の起伏の運動に注意せよ。これが瞑想における *sati* と *sanādhī* と *pāna* の能力を發達させる唯一のやさしい方法である。下腹の起伏は呼吸にしたがつて常に存在し、この運動に心を集注することは初心者にも極めて容易である。しかし、その数を口でくりかえしたり、その動きをより明瞭にするために深く呼吸したり早く呼吸したりしてはならぬ。それをやると、すぐ疲れて續けることができない。したがつて普通の呼吸においておこる下腹部の運動を注意する訓練をすべきである。次にその間におこる心のはたらきを無視することなく、それがおこるや否や、それを追求しなければならぬ。たとえば何かを想像したら、いま何を想像していると注意しなければならぬ。そして、それが消え去つたら、又もとの下腹の起伏に歸るべきである。もしも瞑想中に苦痛を感じたら、その苦痛のおこつたところに心を集注しなければならぬ。「痛い」「痛い」「苦しい」「苦しい」と速くなく遅くなく、注意を集注しなければならぬ。すると苦痛がなくなることがある。反對に苦痛が増大しても、驚くことなく、その瞑想をしつかりと續けねばならぬ。そうすると苦痛は普通やむものである。しかし、苦痛が増大して耐えられなくなつたら、その苦痛を無視して、下腹の起伏の瞑想を續けねばならぬ。また、*sanādhī* がすこし進むと、耐えがたい苦痛や虫が全身を這いまわるような快感を覺えるかも

知れぬ。瞑想をやめると、それらの苦痛や不快感はなくなるが、また瞑想をはじめて *sanādhī* に入るや否や、前のような苦痛や不快感を感ずるかも知れぬ。しかしそれは重要なことでもなければ、病氣でもない。それは普通の状態では、心がつと顯著なものでみだされている爲めに、これらのつまらぬ要素は不明瞭になつていただけである。瞑想が進むと共に精神的能力は鋭くなり、苦痛が明瞭に感覺されるわけだが、決然として瞑想を續けると、これらの苦痛や不快感は克服されるであらう。また瞑想がすすむと、戦慄や寒さを感じることがあるかも知れない。これは瞑想がうまく行つているときに自然におこる *pīti*（非常な興味や欣喜雀躍の感じ）にほかならぬ。また瞑想がすすむと、小さな音にもおどろかされる。何となれば、よく瞑想がすすんでいるときは、*pāsa*（感覺的な印象）の効果をより強く感ずることができから。睡眠は *bhavaṅga-santāna*（下意識の繼續）の状態に外ならぬ。これは再生の最初の意識状態と死の瞬間における最終の意識状態に似ている。この意識状態は弱く、何かの對象を知ることではできない。覺醒時には *bhavaṅga* の状態は、視・聽・思等の各瞬間の間に規則的におこる。しかし、この *bhavaṅga* の状態がおこるとしても、それは永く續かないので、明瞭でなく、また氣付かれにくい。この *bhavaṅga* の状態は睡眠中は、永く續くから明らかになる。睡眠中は如何なる

瞑想も不可能である。目が覺めたら、「さめている」「さめている」というような覺醒の最初の瞬間の瞑想をはじめるべきである。初心者には不可能かも知れぬが、氣がついた瞬間からは始めるべきである。そして後に、いつもの起伏の瞑想に入るべきである。瞑想の期間は目が覺めたときから眠りに入るまでである。日夜通して不斷に瞑想すべきである。如何なる休息もあるべきではない。ある瞑想の段階に進むと、全く眠さを感じなくなり、日夜瞑想を続けることができるであらう。かくの如く日夜瞑想を続ける人は、まもなく *udayabha-ya hāna* (四智の最初の智) の段階を得るまでに瞑想を發展させ、*vipassanā-hāna* のより高い段階から最後の完成にまで進みうるであらう。』

このような *Satipatthāna Meditation* については、批判がある。すなわち、この瞑想法が必ずしも坐ることを必須條件とせず、行住坐臥の瞑想法を教授するのは、近代人の瞑想法として一般に受容されやすい。しかし、この瞑想法は過度の注意力を要求するところに難點がある。それは極端であつて、佛陀の中道の教に違背するといふのである。

次に注目すべき瞑想法は、ラングーンにいるウ・バ・キン U. Ba Khin の主宰する *International Meditation Center* のそれである。ここは十日間を一期として、眞暗な個室に一人々々坐らせ、瞑想させる。筆者もここで十日間の瞑想を實

修したので、その所感の一端を記すと、先ず佛陀とサヤと呼ばれる瞑想の指導者に絶対に服従することを誓わせる。また期間中、センターから一步も外に出ず、八戒を保ち、精進料理を食べることを誓う。一日の日課は、四時起床、四時から六時まで瞑想、六時朝食、七時から十時半まで瞑想。十一時中食、十二時半から五時まで瞑想。夕食はない。六時から七時までの間にサヤとの對話で、個人的に指導を受けるが、何もきまつた形式はない。七時から九時まで瞑想。九時就床。このような規則的生活は瞑想を深かめる上に非常に有益であり、また絶對的な條件である。このセンターにおいても、戒と定とが主要な實踐となつていて、瞑想は定に入る方法であり、定に入つて智が得られる。ここで *vipassana meditation* と言われているのも、この瞑想法が智と密接に關係しているからである。

定を得るための瞑想法は、いろいろあるが、ここでは呼吸に注意し、鼻の下、上唇の上の一點に注意を集注するように指導している。特に口を閉じ息を吐くとき、強く吐き出して、この一點に注意が集まるようにつとめる。姿勢は結跏趺坐がよいが、それ程嚴密ではなく、ただ脊骨を眞直ぐにすること位を注意する。眞暗な個室で扉を閉じ、兩眼を完全に閉じて呼吸にのみ注意を集注する。他の思いをしりぞけて、鼻の下の一點に注意が集まるようになると、今度は闇の中に光や

雲のようなものが見えてくる。瞑想が進むと、それが小さな星や月のような一点になる。これで定が確立したことになるが、その時、しばらく休んで、またすぐその一点に集注できるようにすることが大切である。ここまで達するのに四、五日かかる。もし、これに成功すれば、今度は窮極の眞理を知る智を得て涅槃の樂を得るための *vipassana meditation* にかかわることができる。この *vipassana meditation* については、あまり詳しく説明されておらず、自ら實際に體驗することを強調している。

サヤの説明によると、佛教で説く四聖諦にしても、それは單に冷い知的遺産ではなくして、實際に瞑想において體驗されねばならぬことである。 *anica* とか *dukkha* とか *anatta* ということも、佛教の重要な言葉であるが、これらの語も瞑想者自身の身體の状態として直觀的に體驗されねばならない。そのことによつて、彼は現世においてさえ、あの偉大な平靜さの一部を體驗することができ得るであろうと。この指導者ウ・バ・キン氏は英語が堪能なので、歐米人やインド人の實修者が集まり、婦人にはサヤ・マーと呼ばれる婦人の指導者がいて指導にあたっている。ウ・バ・キン氏も *Satipatthana Meditation* は注意力を極度に要求するので、神經衰弱に陥る場合があると批判している。

次に注目すべき瞑想法はタイ國のパンコックの對岸トンプ

リにあるワット・バクナム Wat Paknam を中心とする獨特の瞑想法である。筆者は、數回ここを訪ね、その瞑想法について説明を聞いたが、これはタイ國特有のもので、他の比丘たちからは多少批判的に見られている。この寺の住職をしていた Chao Khun Phra Mongkol Thepmuni (1885-1959) はじめ *Vipassana Meditation* をやうたが、後に彼獨特の實修法を自覺し、多くの弟子たちを指導した。約三〇年間に二〇萬人の弟子を指導し、そのうち約二萬人がその實修法によつて智を得たといわれている。

彼の方法は *Dhammakāya* と呼ばれているが、*sanatha* と *vipassana* とを含んでいる。この瞑想法は、『佛像にみられるように、部屋に入つて脚を交えまつすぐに坐る。右足を左足の上にのせ、兩手は膝の上に上向におく。右掌を左掌の上に軽くおき、軽く觸れている親指は右の人指指に合っている。眼を軽く閉じ、心の眼を腹部の中心すなわち臍の上二本指のところに集注する。外でなく内に集注する。すべてのばらばらな考や映像は抑制さるべきである。呼吸さえも忘れるのが一番よい。やらねばならぬことは、すべての注意を腹部のその部分に鎮めることである。そこで一度び、その胎兒が胎内に溶けると、遂に人間存在に發展するために、たんなる小粒の核として出發する。これが意識の位置する中心である。……この中心において個人が經驗し得る最高の經驗がある。

らわれるであらう。……外側にある心を一點に尊くたもつことをたすけるためには、‘sammā Arahan’ と音をたてずじに持續的にくりかえすがよい。かくて持續的な集注を続けると直徑二種にまで達する輝く核があらわれる。善良にして適當な *samatha* がはじまるのはこの時である。それ故に先ず第一に注意をこの領域に定めることが大切である。その中に入り、そこに精神をつねにおき、そこからひきさがり、それでもつて決心し、それについて瞑想する。坐つてつようと立つてつようと、目を開いて、歩いてつようと、寝いてつようと、それはいつでもなさるべきである。』

この集注を続けると、それが絶對的に半透明で靜かになり、その中心に核が見られる。それは *Dhammanupassanā Satipaṭṭhana* とらわれる一つの領域である。そこに集注を続けるとその中に一つの核が見られる。そしてそれは持續的な集注によつて *Sīla* といわれる一つの領域となる。そのように集注を続けると、順次に *samādhī*, *paññā*, *vimutti*, *vimutti hāna dassana* という領域ができて來て、さらに集注を深めると、その中心に *Manusa Kāya Pañita* といわれる人間の交脚して坐つたリファインされた姿が見られる。さらにそれに集注していると *sīla*, *samādhī*, *paññā*, *vimutti*, *vimutti hāna Dassana* の各領域をくつて *Dibba Kāya Hina* と呼ばれる粗野な天の形が集注した姿勢で交脚して見

える。さらにそれに集注していると、同様な領域を經過して *Dibba Kāya Pañita* といふリファインされた天の形の片割が集注したポーズで交脚して坐つて見える。さらにそれに集注していると、順次、*Rūpa Brahma Kāya Hina*, *Rūpa Brahma Kāya Pañita*, *Arūpa Brahma Kāya Hina*, *Arūpa Brahma Kāya Pañita*, *Dharmakāya Gotrabhū Hina*, *Dharmakāya Gotrabhū Pañita*, *Dharmakāya Sotāpanna Hina*, *Dharmakāya Sotāpanna Pañita*, *Sakadagāmin Hina*, *Dharmakāya Sakadagāmin Pañita*, *Dharmakāya Anāgāmin Hina*, *Dharmakāya Anāgāmin Pañita*, *Arahatta Hina*, *Dharmakāya Arahatta Pañita* が見えるようになる。これで終るのびなべ、より多くの *Dharmakāya Arahatta Forms* があらわれ、その一々はその前のものよりリファインされ半透明になつてゐる。かくて「*Dhamma* を見る者は *Tathāgata* を見る」という佛陀の言葉の意味をよく理解することができるとあらうとしてゐる。

現在、タイ・ビルマに行われている瞑想法の主要なものについて述べたが、いずれも戒・定・慧の三者の有機的統一によつて成立していることが注目される。しかし、これを大乘佛教の禪と比較してみると、タイ・ビルマの瞑想法はアラカン果を得るにとどまり、禪に見られるような活潑々地の活動

や灰頭土面の禪的契機にかけるように思われる。このことは Marie B. Byles; Journey into Burmese Silence を見れば首肯されるであろう。

- 1 Situation of Buddhism in Burma since 1955 と云ふ一九五六年一月にビルマ國內に於けるマニニシヤン・ヤンターがあり、そのうち一四二三 Buddha Sasana Council と云ふ公認がある。cf. Buddhist Meditation in Burma by Dr. Elizabeth K. Nottingham, issued at Vipassana Association International Meditation Center, 31 A, Inyang, Rangoon, p. 8.
- 2 南傳大藏經第九卷、九〇頁參照。
- 3 Cf. Practical Basic Exercise in Satipatthana Vipassana Meditation by Mahāsi Sayadaw, published by the Union of Burma, Buddha Sasana Council, 1956.
- 4 Cf. Methods and Aims of Buddhist Meditation—satipatthana and Zen—by Heinrich Dumoulin, Psychologia, 1962, 5.
- 5 Cf. Samma Samadhi, Wat Paknam and the Late Abbot, Samma Dithi, A Treatise on Right Understanding by T. Magness, Bangkok.

執筆者紹介 (二)

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-------------------|----------------|-----------------|----------------------------|---------------|---------------|---------------|
| 宮林昭彦 (大正大學助教授) | 石附勝龍 (曹洞宗宗學研究所員) | 小寺文穎 (龍谷大學學院卒) | 中村瑞隆 (立正大學教授 文博) | 桐谷征一 (立正大學大學院) | 奥田清明 (東京大學大學院) | 磯田照文 (東北大學大學院) | 朝山幸彦 (東北大學大學院) | 戸田宏文 (九州大學助手) | 香川孝雄 (佛教大學助教授) | 釋舍幸紀 (龍谷大學大學院) | 柴田泰海 (北海道大學助手) | 眞野龍敬 (大谷大學助手) | 鍵主良契 (金澤大學助教授 文博) | 橋本芳契 (東京大學大學院) | 江島惠教 (北海道大學大學院) | 八力廣喜 (八戸工業高等專門學校講師・東北大學講師) | 平野眞完 (大正大學講師) | 佐藤良純 (東洋大學助手) | 河村孝照 (東洋大學助手) |
|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|-------------------|----------------|-----------------|----------------------------|---------------|---------------|---------------|

(九七頁へつづく)