

Vipassanā

Q&A

マハーシサヤドーと
現代のヴィパッサナー瞑想法



Vipassanā Q&A

Vipassanā Q&A

質問 1 アビダンマや十二因縁の教えを詳しく知らなくてもヴィパッサナー瞑想を始められますか？ P.5

質問 2 「十二因縁を知らずに瞑想すると功德は得られるが、悟ることはできない。」とは本当でしょうか？ P.7

質問 3 生じたときの名色を念じるだけでは十分でないのでしょうか？ P.13

質問 4 トラに食われているときの苦受を取り除くとは、どういうことですか？ P.14

質問 5 「心があるがままにしておくだけで、何も修行する必要はない。修行すると苦しいだけだ。聞いて覚えるだけで十分だ。」ということがあるでしょうか？ P.16

質問 6 禅定を得ていないならば、心清浄が満たされていないのでヴィパッサナー瞑想を実践することはできないのですか？ P.17

質問 7 瞬間定(Khaṇikasamādhi)でヴィパッサナー瞑想を実践することができますか？ P.18

質問 8 アビダンマの心、心所、色の数を考えて知るだけで真の名色分離智が生まれるのでしょうか？ P.20

Vipassanā Q&A

質問 9 「預流者に達するぐらいはサマタ、ヴィパッサナー瞑想を实践する必要は無い。指導者が言っているとおり理解できれば事がすむ。」などと言う人がいますが本当でしょうか？ P.22

質問 10 生滅を観察しながらお布施すればヴィパッサナー瞑想になり道果に更に近づけるのではないのでしょうか？ P.24

質問 11 一番最初からヴィパッサナー瞑想するとき無常などと知ることができますか？ P.27

質問 12 本当に生滅している名色を念じずに「生滅、生滅。」と心の中で唱えるだけで、本当の生滅を知る真のヴィパッサナーの智慧が生まれるのでしょうか？ P.29

質問 13 名色法などを名前や数、形などで瞑想することができますか？ P.30

質問 14 サティパッターナとはサティ、サティはサマーディカンダの中の法です。正精進、正定と一緒に生じる法です。ですからサマーディの修行法でしょうか？ヴィパッサナー瞑想法ではないのでしょうか？ P.33

質問 15 歩いているとき、名色を念じるように釈尊は説かれたのでしょうか？ P.35

質問 16 アーナーパーナ（出息、入息）はサマタ瞑想ですか？ヴィパッサナー瞑想ですか？ P.36

Vipassanā Q&A

質問 17 「どれか一つの威儀において疲れてきたり痛くなって耐えられなくなってきたらすぐに姿勢を変えなければなりません。変えずに瞑想し続けると苦行になる。」とは本当でしょうか？ P.37

質問 18 「楽を念じると欲楽行 (kāmasukhallikānuyoga) になり、苦を念じると苦行 (attakilamathānuyoga) になるので、楽と苦を念じずに捨を念じなければならない。」と言っているのは本当でしょうか？ P.43

質問 19 ある人は倒れて横になっていたり、変にのた打ち回っていたりしているのを、悟りを得ていると思っています。それは本当でしょうか？ P.44

質問 20 想 (saññā) が覚えておくのとサティパターンナの実践によって、生じたときの名色を念じるとはどのように違うのですか？ P.45

質問 21 腹部の膨らみ、縮みを念じるとは仏説でしょうか？ P.46

質問 22 菩薩はアーナーパーナ (入息、出息) を念じて仏陀となったのでしょうか？ P.47

質問 23 過去の法、未来の法などを念じ、正しいとおりに知ることができますか？ P.48

質問 24 「色、無常。色、無常。」と心の中で唱えることはヴィパッサナー瞑想になりますか？ P.50

Vipassanā Q&A

質問 25 マハーシ瞑想法では、なぜアーナーパーナ（出息、入息）で指導しないのですか？ P.51

質問 26 腹部の膨らみ、縮みを念じることはパーリ経典に沿ったことですか？ P.53

質問 27 腹部の膨らみ、縮みを念じることはサマタ瞑想ですか？ P.55

質問 28 大念住経の中に入息、出息の始め、中間、終わりの三つ全てがはっきりするように念じるとあります。無碍解道論、*upakkilesañānaniddeśa* には入息、出息の始め、中間、終わりをサティによって追って念じている人は定が壊れる原因になると説かれています。この二つの経典の違いはサマタとヴィパッサナー瞑想によるものですか？ P.56

質問 29 膨らみ、縮み、曲げる、伸ばすなどと念じているのは勝儀諦ではなく施設のみを意識するのではありませんか？ P.57

質問 30 瞑想している人は病人のようにゆっくりと動く必要がありますか？ P.58

Vipassanā Q&A

質問 1 アビダンマ¹や十二因縁²の教えを詳しく知らなくてもヴィパッサナー瞑想³を始められますか？

答え 小愛尽經(MN,37)によれば、アビダンマ典籍の教えなどを詳しく学んでいなくても、「名、色⁴だけだ、無常、苦、無我だ。」ということを知ったことがあるぐらいで瞑想実践できることは明らかです。

また、十二因縁を簡単に言うに「原因と結果だけがある。人、衆生⁵などは本当は存在しない。」などと、これぐらい知っておくことが必要です。教義に基づいて十二支、行相二十などと全ての人が詳しく知る必要は有りません。もしこの様に詳しく知ってから瞑想しなければならないならばチューラパンタカ長老は四十四文字だけの十一語の偈頌を四ヶ月かかってさえも暗記することができませんでした。ですから、彼にとって十二因縁の教えやアビダンマの教えを学ぶことなどどうしてできるでしょうか。しかし、釈尊が指導したとおりに小さな布をつかみ「不浄の除去、不浄の除去。」と唱え瞑想

¹三蔵經典（經、律、論）の一つで經典所説の教理を整理組織し体系化した經典。

²縁起の仕方を「これが生じる時、これが生じる」と十二支に分けて説いたもの。

³無常、苦、無我を理解するために心と物質を正しく観察すること。

⁴名(nāma) 対象を知る働き心。色(rūpa) 壊れ、変化するもの、物質

⁵生きとし生けるもの。

Vipassanā Q&A

することによってその日の午前中に阿羅漢¹となりました。

また、マーティカマーターという在家女性信者は出家者がどの様に修行しているか知りませんでした。しかし、比丘たちから指導を受け、在家生活を送りながら瞑想し、その指導していた比丘たちより早く不還者²となりました。このマーティカマーターもアビダンマの教えや十二因縁の教えなどを詳しく学ぶ機会が無かったことははっきりしています。ほかにも同じような例はたくさんあります。

ですから、教典に精通した指導者の下で瞑想修行するならばアビダンマの教えや十二因縁の教えなどを詳しく学ばなくとも、生じたときの名色を念じることができるならば、自分自身の体験により事が済むとはっきりと覚えておいてください。

(The Dhamma talk of Paticcasamuppāda)

¹阿羅漢(arahat)悟りの最高段階、完全に煩惱がなくなった人。

²不還者(anāgāmi) 悟りの第三段階、預流道によって見(ditṭhi) 仏法僧に対する疑(vicikicchā)を断じ、一來道によって残りの煩惱を弱め、不還道によって欲貪(kāmaragā)瞋恚(paṭigha)を断じ欲界に転生せず梵天界、淨居天に生まれる。

道智(maggañāṇa)それぞれの四段階の悟りの瞬間に一度だけ生じ、それに対応する煩惱を取り除いたり弱くしたりする智慧。

果智(phalañāṇa)道心のすぐ後に生じ、入果定することによって何度でも体験できる智慧。

質問 2 「十二因縁を知らずに瞑想すると功德は得られるが、悟ることはできない。」とは本当でしょうか？

答え 十二因縁を常に強調し、彼らの説いているとおりに十二因縁を理解しないでヴィパッサナー瞑想を実践するべきではないなどと、他で瞑想している人々の気を落とさせるような法話をして瞑想実践の邪魔をしている人がいるので、仏法布教の邪魔を防ぐために、今日詳しく説明しているわけです。彼らが常用する法話は相応部、蘊品、チャンナ経(SN, II, 293)です。

このお経の趣旨を簡単に述べるなら、チャンナ長老は釈尊が入滅した後、梵罰を受け反省し、他の長老から指導を受け「色、無常。受、想、行、識¹、無常。無我、真我ではない。形成されたもの全ては無常。全ての法は無我。」などと考察したそうです。しかし、この様に考察したとき、彼は元から我見が強かったので、「色、受、想、行、識という法すべてが真我ではない。」ということをおぼろげに納得できずにいたそうです。真我が無くなってしまうと心配、恐怖し「真我が無いならば無我。名、色などが行った業は、どの真我に良い結果、悪い結果を与える事ができるのだろうか。」と邪見に囚われたそうです。「それならば私の真我はどこに在るのか。」と彼の

¹ 色(rūpa) 物質。受(vedanā) 苦、楽、不苦不楽の 3種の感受。想(saññā) 認識対象からその形象、概念を受動的に受ける表象作用。行(saṅkhāra) 受、想以外の 50の心所の働き、意志。識(viññāṇa) 認識作用。

Vipassanā Q&A

心は我執にもどってしまったそうです。その様になった原因を註釈書はこの様に説明しています。

Ayaṃ kira therō paccaye apariggahetvā vipassanaṃ paṭṭhapesi このチャンナ長老は因縁の法を理解せず、見ないでヴィパッサナー瞑想を実践した。

(この言葉によって実際に生じている名色を念じずに考察だけしていたと知ることができます。なぜかといえば、見たとき、聞いたときなど実際に生じている名色を念じていれば、集中力が高まってきたときに、始めに名色を分けて知ります。その後、原因と結果を理解します。次に新しく生じては滅していることを見ることによって、無常、苦、無我と知るヴィパッサナーの本当の智慧が生じるのが常です。原因を知る真の縁摂受智 Paccayapariggahañāna が生じるのが常です。原因を知る智慧が生まれずに、生滅、無常の特徴を知ることにはできません。それなのに原因を理解せずに無常、苦、無我と瞑想させるヴィパッサナーは考察しただけで知った偽のヴィパッサナー瞑想というのは明らかです。)

sāssa dubbalavipassanā attagāhaṃ
pariyādāpetuṃ asakkuṇantī saṅkhāresu suññato
upaṭṭhahantesu ucchijjissāmi vinassisāmīti
ucchedaditṭhiyā ceva paritassanāya ca paccayo ahoti

そのチャンナ長老の力の弱いヴィパッサナー瞑想は、我執を尽滅させることができないので諸行において真我は空であると思って「絶滅する、消失する」と断見によって真我の滅を恐怖することが縁となった。

この註釈の中に dubbalavipassanā という語によって、実際に生滅している名色を念じる真のヴ

Vipassanā Q&A

イパッサナー瞑想ではなく偽のヴィパッサナー瞑想だと知ることができます。どこかといえば、この蘊品、註釈書(SA, II, 254)にある、一人のバラモンの偽のヴィパッサナー瞑想類です。

そこでの述べ方は、yā esā no cassaṃ no ca me siyāti pavattā dubbalavipassanāsā yasmā attasinehaṃ pariyādātum na sakkoti. tasmāassutavato putujanassa tāso nāma hoti. so hi idānāhaṃucchijjissāmi na dāni kiñci bhavissāmīti attānaṃpapāte patantaṃ piya passati aññataro brāhmaṇo viya lohapāsādassā heṭṭhā tipīṭakacūḷanāgatthero tilakkhaṇāhataṃ dhammaṃ parivatteti kira atha aññatarassa brāhmaṇassa ekamante ṭhatvā dhammaṃ suṇantassa saṅkharā suññato upaṭṭhahimsu so papāte patanto viya hutvā vivaṭadvārena gehaṃ pavisitvā tato palāyitvā puttaṃ ure sayā petvā tāta sakyasamayaṃ āvajjanto manamhi naṭṭho iti āha

もし真我が無ければ、私のものも無いと考えることによって生じた、その力の弱いヴィパッサナー瞑想がある。その力が弱いヴィパッサナー瞑想は我愛を無くす力が無いので見聞ない凡人は心配が生じる。実にその凡人は「私は今、断滅するであろう。今、万が一にも生じないであろう。」と自分自身を絶壁から落ちてしまうかのように見てしまう。以下のあるバラモンのようにである。

銅製の尖塔寺院の一階でティピタカチャーラナーガ長老は無常、苦、無我という三つの特徴を含む法を暗誦していたそうです。その様に唱えているとき、ある所で法を聞いていた一人のバラモンは名色行などは真我に関して空だと思ったそうです。そのバラモンは絶壁から落ちてしまうかのように思ったので寺院の開いているドアから飛び出して彼の家に戻って彼の息子を胸に寝かせ「息子よ、釈尊の教

Vipassanā Q&A

えを考察してしまったので破滅しそうになったしまった。」と、この様に言ったそうです。

経典を唱えている声を聞いて考察したバラモンのヴィパッサナー瞑想は真のヴィパッサナー瞑想ではなく、偽ものであるとはっきりしています。この様な偽のヴィパッサナー瞑想を註釈書が *dubbalavipassanā* 力の弱いヴィパッサナー瞑想と呼んでいます。名色分離智、縁摂受智などが生じる真のヴィパッサナー瞑想は力が弱ければ *taruṇa* 若いヴィパッサナー瞑想と呼びます。ですから縁摂受智を得ずに飛び越えて念じるチャンナ長老の偽のヴィパッサナー瞑想を理由に、見たとき、聞いたときなど本当に生滅している名色を自性相¹からはじめ、だんだんと正しく念じている瞑想者の真のヴィパッサナー瞑想を「十二因縁を理解せずにヴィパッサナー瞑想をするべきではない。」などと禁止するべきではありません。禁止することは仏教の瞑想実践を禁止することと違ってください。

なぜなら生じたときの名色を念じている瞑想者の智慧と集中力が高まってきたとき、色と名を始めに分けて知ります。次に目と見る対象があるので見ることが生じる。耳と音があるので聞こえる。行きたいと思う心があるので行く。対象を念じず正しくし知らないので渴望が生まれる。渴望が生まれるので執着する。執着するので自分の思いどおりに

¹ 自性相(*sabhāvalakkhaṇā*) 接触する特相は触(*phassa*)のみにあり、感受する特相は受(*vedanā*)のみにあるように、それだけにある特相を自性相という。

平等相(*sāmaññalakkhaṇā*) 無常、苦、無我は名色行すべてに関する特相なので平等相という。

Vipassanā Q&A

なるように行い努力する。善業があるので良い結果を得るなどと原因をまとめて知る智慧は自然と生じます。その様に原因を知った後、生滅などがはっきりし、無常、苦、無我などの智慧が生まれます。原因を知らずに飛び越えて無常などを知る智慧は普通生じません。ですから、先の十二因縁をくわしく学ばなくとも、チャンナ長老のような混乱など生じません。

しかしチャンナ長老もアーナンダ長老の説いた十二因縁の法話を聞き、すぐに混乱が無くなり正しいヴィパッサナー瞑想を実践し阿羅漢になることができました。ですから、指導者の下で瞑想している人は、始めは仏教の基礎知識が足りなくとも瞑想する前に指導者の法話を聞き知識が満たされるでしょう。瞑想中に問題などが生じたら指導により解決するでしょう。ですから指導者の下で瞑想する人は仏教の知識に関して心配する必要はありません。もし自分で検討したいなら先ほど述べたようにするだけです。

その調べ方を簡単に言えば「名色の法は無常、苦、無我の性質だ。」とこれぐらい聞いたことがあれば基礎知識があるといえます。次に註釈書によれば苦諦¹、集諦²、滅諦³、道諦⁴の四聖諦を聞いたことがあるならば、また清浄道論⁵の復註によれば「原因の法と結果の法だけがある。」と聞いたことがあるならば十二因縁を簡単に知ったことになる

¹苦諦、一切の形成されたものは苦であるという聖なる真理。

²集諦、苦しみの原因は渴愛であるという聖なる真理。

³滅諦、その苦しみがなくなったのが涅槃である。

⁴道諦、涅槃へ到る八聖道という聖なる真理。

⁵5世紀に仏音(Buddhagosa)によって著された註釈書。

Vipassanā Q&A

あります。その様に聞いたことが無くとも瞑想を始める前に「名と色の二つだけがある、原因と結果の法だけがある、その名色は瞬間も止まらずに生滅しているので無常、苦、無我だけだ。」と、この様に名色、原因と結果、生滅、無常、苦、無我の性質を自分自身の智慧で知るようにヴィパッサナー瞑想を実践するのだと、瞑想指導者から聞いたならば基礎知識は十分だといえます。

(The Dhamma talk of *Sīlavanta sutta*)

質問3 生じたときの名色を念じるだけでは十分でないのでしょうか？

答え ある人はこの様に、生じたときの名色を念じるだけで十分でないと思っています。名だ、色だと考察し、生じている、滅していると考察しないと十分でないと思っています。本当は考察とは実体験の智慧ではありません。経典からや、人から聞いてにせよ、覚えているとおりに想像して考察しているのです。覚えて知っただけです。実体験の真の智慧が生じたわけではありません。ですから勉強して覚えたようなものです。あまり先に進むことはできません。今言ったとおりに生じるたび、生じるたびに追って途切れさせずに念じれば、自分自身の智慧で見、自分の智慧になります。たとえば、門の前にせよ、村の入り口にせよ、留まって見ているならば出入りする人々をはっきりと見、知ることができるでしょう。経典からにせよ、人から聞いたにせよ考え考察する必要はありません。

また別の例えは道の脇に曇りの無い鏡を立てます。人であれ車であれ来たすべてのものは、この鏡の中にそのとおりに映ります。その様なものです。六門に生じるものすべてを、正念正知によって見守り念じ続けるならば名色の性質などをそのとおりに知ることでしょう。

(The Dhamma talk of Bhāra sutta)

質問 4 トラに食われているときの苦受を取り除くとは、どういうことですか？

答え ここで「トラに食われているときの苦受を取り除く。」とは、どの様なものかとの質問があります。この話のすぐ前に^{だいたいこつ}大腿骨を折って逃げないと保障し瞑想したティッサ長老の話に *therassa vedanaṃ vikkhabhetvā sīlaṃ paccavekkhato parisuddhaṃ sīlaṃ nissāya pītipāmojjaṃ uppajji.* (DA, II, 339)

「長老は感覚を取り除いた後、戒を考察した。戒清浄により喜悅が生じた。」などと註釈書が述べています。この註釈書によると感覚を取り除いた後、戒を考察したとありますので、戒を考察して感覚を取り除いたとは意味は取れません。「感覚を取り除いた後、戒を考察した」とだけははっきりしています。ですから、この註釈書の言葉で *ekāyano (pe) dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya* サティパターンを苦憂受を消すための一つの道、一本の道とパーリ經典の註釈にそって、念じることサティパターンで感覚を取り除いたと理解すると妥当です。

今の様に瞑想者たちが普通の苦受であれ、事故の苦受であれ、その感覚に集中し念じるならば少しずつ減少していき、無くなってしまふのを自分自身で体験するでしょう。これが念じることによって感覚を取り除いたのです。しかし、完全に根本から無くなるようにはヴィパッサナーの集中力と智慧が高まっていなければ、しばらくたつとその感覚が再び生じてきます。それは鎮伏(*vikkhabhana*)、離れさせるという言葉に符合しています。ヴィパッサナーの集中力と智慧が高まってくれば、その苦受を完全に無くさせることができます。ですから、釈尊が

Vipassanā Q&A

亡くなる前に生じてきた病気による苦受をヴィパッサナー瞑想によって取り除くことができたのです。

戒を考察して感覚を取り除くということにも信憑性があります。しかし、この話はサティパッターナで苦を消滅させることを述べているので、トラに噛まれ食われて生じる感覚を苦随観、ヴィパッサナー瞑想によって念じ取り除き、消滅させたと採るのが適当です。

(The Dhamma talk of Tuvaṭṭaka sutta)

質問 5 「心があるがままにしておくだけで、何も修行する必要はない。修行すると苦しいだけだ。聞いて覚えるだけで十分だ。」ということがあるでしょうか？

答え 真理を知るように見ず、八正道¹を实践せず、他の方法、行などを信じ執着するすべては戒禁取²です。近頃、「名色などの性質などを聞き、憶え知っただけで事がすむ。瞑想などやる必要は無い。戒律でさえ守る必要は無い。」などと言っている人がいます。その教えどおりに信じたならば戒禁取になるかならないか考えるべきです。私から見ればその教えの中に戒、定、ヴィパッサナーの智慧がないので戒禁取に入ると見ています。

(The Dhamma talk of Dhammacakkapavattana sutta)

¹ 八正道は正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定からなり、戒蘊（正語、正業、正命）定蘊（正精進、正念、正定）慧蘊（正見、正思惟）に分けられる。

² 戒禁取(sīlabbataparāmāsa)輪廻からの解脱や生天を求めて八正道と関係の無い（牛や犬のような）実践を信じること。

質問 6 禅定を得ていないならば、心清浄が満たされていないのでヴィパッサナー瞑想を実践することはできないのですか？

答え 「禅定を得れば心清浄が満たされるのでヴィパッサナー瞑想を実践できる。禅定を得ていないならば心清浄が満たされていないのでヴィパッサナー瞑想することができない。」などと言っている少数の人がいます。これは極端な意見です。禅定の近くで生じる近行定ぐらい得られれば五蓋¹の煩惱などが除かれているので、その近行定によって心清浄が満たされヴィパッサナー瞑想を実践でき、その様に瞑想することによって阿羅漢果まで達することができ、その様に達した人が多くいると清浄道論などにはっきりと述べられています。仏説であるパーリ經典などにも近行定ぐらいを得られる威儀の部によるヴィパッサナー瞑想法によって阿羅漢果まで達することができると大念住經などにはっきりと説かれています。

増支部 (AN,II, 275)アヌッサティッターナ經の中に仏の徳などを念じることによって生じる集中力の基礎で(*evamidhekacce sattā visujjhanti*) 阿羅漢まで達することができると説かれています。正知の部の註釈書においても仏法僧の徳を所縁として生じた喜びを、生じては滅することと考察することによって阿羅漢果に達することができるとはっきりと説かれています。

(The Dhamma talk of Dhammacakkapavattana sutta)

¹ cf..p.27

質問 7 瞬間定(Khaṇikasamādhi) でヴィパッサナー瞑想を実践することができますか？

答え 要素観察の部によれば、はっきり現れてきた四大要素を念じます。その様に念じていると五蓋がなくなり近行定¹に達すると清浄道論にはっきりと述べられていることを注意しなければなりません。それはどの安止定²の近くにも生じないので真の近行定ではありません。近行定と五蓋を取り除くこと、心が集中する様子が似ているのでsadisūpacā（同様に取り扱う）として近行定と呼んでいると清浄道論の大復註釈書(Vis T, I, 436)にあります。それをヴィパッサナーとして言えばヴィパッサナーカニカサマーディと呼べます。ですから私はヴィパッサナーカニカサマーディと呼んでいます。それをある人たちは理解できずにカニカサマーディでヴィパッサナー瞑想はできない、もしできるならば学問僧もヴィパッサナーの智慧が生じるなどと非難しています。

学問僧たちの集中力が五蓋を取り除くぐらい力強いならば、大念住経にあるように生じたときの名色を正しく念じられるならば、ヴィパッサナーの智慧が生じると認めることができます。しかし、勉強したり暗記したり教義を唱え考察するだけの集中力では五蓋は取り除くことはできず、生じたときの名色を念じている訳ではないのは、はっきりしています。清浄道論(Vis, I, 281)にヴィパッサナーカニ

¹ 近行定(upacārasamādhi) 安止定の近くに生じるので近行定という。

² 安止定(appanāsamādhi) それぞれの所縁に安止するので、禅、道、果の入定状態を安止定という。

Vipassanā Q&A

カサマーディを *khaṇikacittekaggatā* とあります。それを解釈している復註釈は *khaṇamattaṭṭhitiko samādhī* などと示されています。この註釈書、復註釈書などによって私は *sadisūpacā* として近行定をカニカサマーディと明確に提示しています。この点を理解できればはっきりするでしょう。

(The Dhamma talk of Dhammacakkapavattana sutta)

ヴィパッサナー瞑想中に生じるサマーディをカニカサマーディと呼びます。念じているときに瞬間だけ続くサマーディと呼べます。ヴィパッサナー瞑想のときこのカニカサマーディが無ければヴィパッサナーの智慧は生じません。力強いカニカサマーディがあってこそ生じることができます。禪定という基礎なしにヴィパッサナー瞑想だけで修行するスッタヴィパッサナーヤーニカの修行者ならばこのヴィパッサナーカニカサマーディでヴィパッサナーの智慧を生じさせ聖道果に達することができます。このヴィパッサナーサマーディは一つの対象を念じるわけではありません。(すべてに向かって気づかなくてはならないとあるように) はっきりと生じたすべての対象をすべて念じなければなりません。しかし、念じる瞬間、瞬間に念じる対象に向かうので心が散乱することはありません。それは徹底してヴィパッサナー瞑想を修行したことがある人には、大変はっきりしています。

(The Dhamma talk of Sallekha sutta)

質問 8 アビダンマの心、心所、色の数を考えて知るだけで真の名色分離智が生まれるのでしょうか？

答え アビダンマの心、心所、色の数を考えて知るだけで真の名色分離智は生まれません。実際に生じている名色を念じているとき、知る対象とそれを知る心が別だと分けて知ることが真の名色分離智だと思ってください。

(The Dhamma talk of Dhammacakkapavattana sutta)

自分自身の智慧は生じたときの名色を念じることによって起こります。考えるだけでは生じません。「世間心 81、心所 52、色 28、この二つの名色だけがある。」と、この様に考えるのは想¹による理解であり、自分の智慧で知ったものではありません。

考えてみてください。世間心 81とはどのような心ですか？ すべてを体験したことがありますか？ 大心は禅定を得た人、唯作心は阿羅漢だけに生じます。体験したことの無いこの様な心を本当に知ることができますか？ 色 28の中の女性色は女性にだけに有ります。この色を男性が実体験として知ることができますか？ この様に知ることができな

¹ (想、識、慧の区別) 想は青、黄などのような所縁を識別するだけで、無常、苦、無我のような特相を洞察することはできない。智不相応の識は青、黄などと所縁を識別し、また特相を洞察することができる。しかし努力して道に達することはできない。これに対して慧は所縁も識別し、特相も識別し、更に努力して道に達することもできるのである。(アビダンマッタサンガハ日本語訳p.52)

Vipassanā Q&A

いものなどを考えて知ることは勝儀諦¹として知ったことでしょうか？「勝儀諦としての法の名前を知った」と正直に答えることができます。その様な施設²を知るだけで真の名色分離智は生じないことははっきりしています。ですから、生じたときの名色を念じない人たちは一番基礎の名色分離智さえありません。ヴィパッサナーの智慧が欠けているのです。

(The Dhamma talk of Sallekha sutta)

¹ 勝儀諦(parimattha) 条件の変化によって本質が変わらないもの。心(citta)、心所(cetasika)、色(rūpa)、涅槃(nibbāna)

² 施設(paṇṇatti) 勝儀諦としてあるものではなく仮につけられたもの。意義や概念などの義施設、それを音声などで知らせる声施設、海や山などの接合施設、家や車や村などの積聚施設、人や神などの有情施設、方位施設、時施設、洞窟など虚空施設

質問 9 「預流者に達するぐらいならサマタ、ヴィパッサナー瞑想を実践する必要は無い。指導者が言っているとおり理解できれば事がすむ。」などと言う人がいますが本当でしょうか？

答え ここで疑問が起こります。転法輪経の中でコンダンニャ長老がヴィパッサナー瞑想をしたとはありません。釈尊が転法輪経を説いたとき、または説き終わってすぐに法眼という預流道智が生じたのではないのでしょうか。それならばコンダンニャ長老がヴィパッサナー瞑想をしたと言うのは經典と一致しないではないかと疑問が起こります。しかし問題はありません。なぜならこのお経の中に八正道を実践すべきだとあるからです。

Dukkhe nāṇam などの正見についての註釈は苦聖諦と集聖諦を瞑想し理解しなければならないとあり、Pubbhāgamagga（聖道に先行する道）というヴィパッサナー瞑想の道が完成して聖道智が生まれると別のある經典にあります。身、受、心、法の四つを念じずにヴィパッサナーの智慧、聖道智は生じないともはっきりとあります。

サティパッターナを実践することが正念道になると經典にあります。この様な理由によりヴィパッサナー瞑想の道を実践せずに聖道が生じることはないので、法話を聞きながらヴィパッサナー瞑想のしかたを知ることが重要なので説明しました。ですから、説明した内のどれか一つの方法でヴィパッサナー瞑想を実践すれば、一瞬の内でも預流道果に達することができると思ってください。

法話を聞くだけで預流道果に達するならば、ワッパ長老たちが一日、二日などと苦労して修行す

Vipassanā Q&A

る必要はありません。釈尊も彼らを疲れさせるために修行させるわけはありません。一度法話するだけで預流道果に達しないならばもう二度法話し、それでもだめなら三度重ねて法話しないで、どうして瞑想修行させたかと考えれば、修行して悟ることができるneyyapuggala¹（導かれるべき所の人）なので、釈尊が瞑想修行するように指導したのは明白です。

ですから、現代において「預流道果に達するぐらいはサマタ、ヴィパッサナー瞑想を実践する必要は無い。指導者が言っているとおり理解できれば事がすむ」などとサマタ、ヴィパッサナー瞑想を実践する気持ちを削ぐような意見は、何の經典的証拠もない行道の教えを破壊している意見だとはっきりと理解しなければなりません。その様な意見を信じていたら涅槃への道が閉ざされると思ってください。

(The Dhamma talk of Dhammacakkapavattana sutta)

¹ 四種の人々の内の一人

ugghaṭitaññū 略説によって悟ることができる人

vipaccitaññū 広説によって悟ることができる人

neyya 指導を受け修行して悟る人

padaparama 説法などは理解できるが悟ることのできない人。

(Pug, 163)

質問 10 生滅を観察しながらお布施すればヴィパッサナー瞑想になり道果に更に近づけるのではないのでしょうか？

答え ある人は「お布施するとき、布施者、布施を受ける人、お布施する物などを名色行¹、無常、苦、無我などの特質を知りながらお布施すると智相応善業²になる。」とっています。それは勝義説(atthasālini)³に布施について修所成善⁴にすることができることを示したものをごちゃ混ぜにして言っているのです。アッタサーリニーにあるのはお布施した後「khayaṃ gacchissati 尽滅に至るでしょう。vayaṃ gacchissati 衰滅に至るでしょう。」と心することを示しているのです。これはお布施した後に心することです。お布施する前に心することではありません。お布施しているとき心することではありません。また、この様に心することを示したのは智相応になるために示したわけではありません。修所成善になるため示したのです。もしも尽滅、衰滅とってお布施すると智相応になるならば仏教の教えが無いときのお布施は智不相応だけになるといえます。その様にいえないことは、はっきりしています。

また、考えなくてはならないのは菩薩がお布施するとき尽滅、衰滅とあってやるなどと、どの經典にもありません。釈尊の説いた教典の中にもあ

¹ 行(saṅkhāra) ここでの意味は形成されたもの。

² 智慧を伴う善業で普通は業とその業の結果を信じておこなう善業。

³ 法集論の註釈書(Dhammasaṅgani Aṭṭhakathā)

⁴ 修行によって生じる善。

Vipassanā Q&A

りません。実際にあるのはお布施を受ける人の徳に意識を向け調べ、選ぶ必要があります。お布施を受ける人も名色だけだ、無常、苦、無我の特質だけだと本当に思ったら徳の高い人と徳の無い人が同じになるでしょう。そうならば尊敬する心も生じないので布施による善業も力強くなく、結果も力強くないでしょう。

ここで「生滅を観察しながらお布施すればヴィパッサナー瞑想になり道果に更に近づけるのではないのでしょうか。」と疑問があります。真のヴィパッサナーであれば道果に近いことは確かです。それならば物などをお布施する必要はありません。お布施せずにヴィパッサナー瞑想だけをやっているだけで尽滅、衰滅を思うヴィパッサナー瞑想もどきよりさらに道果に近づけます。

正しくはお布施とはヴィパッサナー瞑想するためではありません。布施善業の功德のためにお布施しているのです。ですから釈尊がお布施するときに更に大きな結果が得られるようにお布施を受ける人を「saṃghe dinnam mahapphalam (SN, I, 142) サンガにお布施すれば功德が大きい。」などと説いています。心構えも「saddhāya dānam deti (AN, II, 212) 業と業果を信じお布施する。」などとあります。名色、無常、苦、無我と念じながらお布施するようにはありません。

ヴィサーカー夫人 (Visākhā-Migāramātā) の物語を特に注意するべきで、お布施を受ける比丘たちを尽滅、衰滅と心してお布施せず、特別な徳があ

Vipassanā Q&A

る預流、一來¹、不還、阿羅漢としてだけ心して意識します。その様にすると喜悅が起こり、根、力、覺支などを増進させることを特に注意すべきです。もし尽滅、衰滅と心したが良いならば、預流者であるヴィサーカー夫人が亡くなってしまった比丘たちを「*khayaṃ agamāsi* 尽滅に至った。*Vayaṃ agamāsi* 衰滅に至った。」と心していると釈尊に報告するでしょう。ヴィサーカー夫人が知らずにできないならば釈尊が尽滅、衰滅と心してお布施するように指導するでしょう。これらなども注意すべきです。

(The Dhamma talk of Paṭiccasamuppāda)

¹ 一來者 (*sakādāgāmi*) 悟りの第二段階。欲界に一度生まれ変わった後、梵天界に生まれる。

質問 11 一番最初からヴィパッサナー瞑想するとき無常などと知ることができますか？

答え ヴィパッサナーのみの方法の瞑想の仕方は
idha panekacco vuttapakāraṃ samatham
anuppādetvāva pañcupādānakkhandhe aniccādihi
vipassati ayaṃ vipassanā (MA, I, 113)

この教えにおいて、ある修行者は述べた種類の近行定と安止定というサマタを生じさせないで五種の取蘊を無常などによって念じる、この念じることはヴィパッサナー瞑想という。

ここで「近行定、安止定を生じさせないで五取蘊を無常などによって念じる。」とありますが初心者が初めから無常などを知ることができるべきではありません。五蓋¹、煩惱²、妄想などが静まらない限り名色の自性相をはっきりと知ることはできません。五蓋、煩惱、妄想などを抑えるヴィパッサナーカニカサマーディが十分に生じる必要があります。このカニカサマーディが生じたときに五蓋、煩惱、妄想などが抑えられ心清浄が得られます。心清浄を得たとき名色の自性相を良く知り名色分離智が生じます。その後、原因と結果を知る縁摂受智が生じた後、無常などを知る思惟智³などが生じます。その様に清浄道論に詳しく説かれているので、この註釈書には五取蘊を無常などと念じると簡単に説か

¹ 五蓋 (pañcanīvaraṇa) 善心が生じるのを邪魔する心。

欲貪、瞋恚、惛沈睡眠、掉挙悪作、疑。

² 煩惱 (kilesa) 心を汚し、煩わし、悩ませるので貪などを煩惱という。貪、瞋、痴、慢、見、疑、惛沈、掉挙、無慚、無愧。

³ 思惟智 (sammasanañāṇa) 無常、苦、無我を観察する智慧。

Vipassanā Q&A

れていると採らなければなりません。その様に採らずに瞑想の最初から無常などを知る智慧が生まれると採るならば清浄道論と対立します。

七清浄¹の順番とも対立します。対立するならば真実ではありません。偽物、間違えでしょう。

(To Nibbāna via The eightfold noble path)

¹ 七清浄(satta visuddhi) cf. 中継車経 (MN,24) 戒 (sīla-)、心 (citta-)、見 (diṭṭhi)、渡疑 (khaṅkhāvitarāṇa-)、道非道智見 (maggāmaggañāṇadassana-)、行道智見 (paṭipadañāṇadassana-)、智見 (ñāṇadassana-)。

質問 12 本当に生滅している名色を念じずに「生滅、生滅。」と心の中で唱えるだけで、本当の生滅を知る真のヴィパッサナーの智慧が生まれるのでしょうか？

答え 真の名色の性質、真実を見ることなしに、その生滅を知ることはできません。例えば稲妻が光ったときに、それを見ずにどの様に光って落ちたかを知ることができるのでしょうか？知ることはできません。その様に生じたときの名色を念じず知らなくて、その名色の生滅を知ることはできないと理解しなければなりません。ですから本当に生滅している名色を念じずに「生滅、生滅。」と心で唱えるだけで、本当の生滅を知る真のヴィパッサナーの智慧は生じません。生じたときの名色を念じ、本当に生滅している姿を見てから本当の生滅を知る真のヴィパッサナーの智慧が生まれるということをしかりと覚えておかなければなりません。

(To Nibbāna via The eightfold noble path)

質問 13 名色法などを名前や数、形などで瞑想することができますか？

答え 瞑想修行している人は名法、色法を念じません。どの様に念じるのでしょうか？名前で念じるのでしょうか？数で念じるのでしょうか？形で念じるのでしょうか？どの様に念じるかといえば名前で念じることはできません。名前、施設は重要ではありません。数で色がいくつ、名がいくつ、心がいくつ、心所がいくつなどと数を使って念じる必要はありません。

またある人はバラバラに粉々という形を見ています。形とは色所縁と触所縁にあります。他の名色には形はありません。考えてみてください。音ならば、どの様にバラバラ、粉々と見るのでしょうか？味についても見てみてください。食べて知る味をバラバラ、粉々というふうに瞑想できますか？できません。それらは色法なのでできるということにしましょう。心法、名法などをバラバラ、粉々というふうに瞑想することは、どの様にしてもできません。所縁を知る心をバラバラとやってみてください。どの様になりますか。欲をバラバラ、バラバラとやってみてください。怒りをやってみてください。はっきりとはしていますがバラバラ、バラバラというように形では知ることはできません。苦受ははっきりしています。バラバラ、バラバラとやってみますか。その様に形を使って瞑想することはできません。正しくは自性相などを念じます。自性相を念じるにはその特質、特徴を念じます。その味、作用で念じます。その現起、現れる様子、生じる様子を念じなければなりません。それらは註釈書によ

Vipassanā Q&A

る言葉です。私が言っているのではありません。清浄道論にその様にあります。

lakkhaṇa rasādivasena pariggahetabbā (Vis, II, 222)

特相、味（作用）などの意義によって摂受、理解すべきである。

名色法などの本来の特質、特相によっても念じなければなりません。味という作用によっても念じなければなりません。ādi 等という文法上、現れる様子、生じる様子、現起（現状）によっても念じなければなりません。この引用は大文献の清浄道論からです。誰でも解りやすいのはアビダンマッタサンガハにある言葉です。沙彌や沙彌見習いなど、この学問寺の若い比丘たちすべてはこのアビダンマッタサンガハを習ったことがあるでしょう。ですから沙彌でもこのパーリを暗記済みでしょう。それははっきりしています。それは何かというと **lakkhaṇa rasa paccupaṭṭhāna padaṭṭhānavasena nāmarūpapariggaho ditṭhivisuddhi nāma** 特相、作用、現状、直接原因による名色の把握を見清浄という。

（アビダンマッタサンガハ日本語訳 p.293）

これは沙彌でも知っています。私はこのパーリを若いときに覚えましたがいまだに忘れていません。

特相の意義、味（作用）の意義、現起（現状）の意義、足処（直接原因）によって名色を摂受、理解することは見清浄という。

見清浄を生じさせたいなら名色を理解しなければなりません。名色をどの様に理解するのでしょうか？特相で理解しなさい。味で理解しなさい。現起で理解しなさい。この様にです。サガイン州にいる学問を積み瞑想修行をしている長老がこの様に言ったことがあります。

Vipassanā Q&A

「アビダンマッタサンガハの

lakkhaṇa rasa paccupaṭṭhāna padaṭṭhānavasena
nāmarūpapariggaho diṭṭhivisuddhi nāma という言葉は
大変いい言葉です。この言葉に気づかない人がヴィ
パッサナー瞑想を説くと粉々、バラバラなどと言う
のでしょう。」彼がこの様に言いました。そうです、
この言葉に気づかないので粉々、バラバラなどとな
るのでしょう。

(The Dhamma talk of Ariyāvāsa sutta)

質問 14 サティパッターナとはサティ念、念は定蘊の中の法です。正精進、正定と一緒に生じる法です。ですからサマーディ定の修行法でしょうか？ヴィパッサナー瞑想法ではないのでしょうか？

答え ある人が「サティパッターナとはサティ念、念は定蘊の中の法です。正精進、正定と一緒に生じる法です。ですからサマーディ定の修行法でヴィパッサナー瞑想法ではない。」とこの様に言っています。これは經典の教えを見ずにサティパッターナという名前を見て自分の意見で考えているだけです。正しくは大念住經 (DN,22) の総説ぐらい見れば「sampajāno 正しく区別して知る。」という言葉に出会うでしょう。それはヴィパッサナーの智慧です。また広説を見れば「samudayadhammānupassī vā 生じる性質、生じる原因の法を見ながら過ごす。」なども見るでしょう。サマタ瞑想法で生、滅、生じる原因、滅する原因を瞑想することはありません。一心に一つの対象、相に集中するだけです。

また「anissito ca viharati 渴愛、見に依存せずにいる。」にも出会うでしょう。「naca kiñci loke upādiyati 世間において何かある法にさえも執着しない。」とも有ります。サマタ瞑想法において渴愛、見への依存を取り除く、執着を取り除くことはありません。正しくは生、滅、生じる原因、滅する原因を念じるのはヴィパッサナー瞑想のみです。渴愛、見の依存を無くす、執着を取り除くなどもヴィパッサナー瞑想のみです。ですから、サマタの部である出息、入息の部、不浄観察の部でさえもサマタのみではありません。サマタを基礎としてヴィパッサナー瞑想を実践するために説かれていることは明らか

Vipassanā Q&A

です。ヴィパッサナーの部である威儀の部、正知の部などは特に言う必要さえありません。受に関する随観、心に関する随観、法に関する随観などはサマタ瞑想と何の関係も無いのでヴィパッサナー瞑想のみだと、更にはっきりしています。

(The Dhamma talk of Sallekha sutta)

質問 15 歩いているとき、名色を念じるように釈尊は説かれたのでしょうか？

答え *gacchanto vā* 歩いているときは *gacchamīti* 歩いていると *pajānāti* 知る。歩いているときは歩いていると知らなければなりません。これだけです。歩いているときに歩いていると知ることが難しいでしょうか？難しくありません？難しくないのをこれがある人は法ではないと思っています。これは仏説です。仏説でなければ全部取り除くでしょう。仏説であっても「これは違う、それは違う。」と行って更に付け加えたいのでしょうか。何と同じかといえば王に点を付けた編集者のようなものです。直すところが無いので王に点を付けて玉に直したそうです。その様に *gacchanto vā* 歩いているときに歩いていると念じると足や身体のイメージになってそれは勝儀諦ではないと修正したいのです。それは王に点を打つようなものです。これは仏説です。修正する必要はありません。勝儀諦である名色などを考察しながら念じさせたいならば、釈尊は違った形で説くでしょう。

例えば *gacchanto vā nāmarūpanti pajānāti*

gacchanto vā 歩いているときは

nāmarūpanti 名色を *pajānāti* 知ると、この様に説くでしょう。

(The Dhamma talk of Ariyāvāsa sutta)

Vipassanā Q&A

質問 16 アナーパーナ（出息、入息）はサマタ瞑想ですか？ ヴィパッサナー瞑想ですか？

答え 禅定を得た人であれ、得ていない人であれ出息、入息をイメージや形などを想像し瞑想すればサマタ瞑想になり、ヴィパッサナー瞑想にはなりません。

息の接触、動きを重視して瞑想するとヴィパッサナー瞑想になり、禅定への道サマタにはなりません。

(How to practice Vipassanā meditation, I)

質問 17 「どれか一つの威儀において疲れてきたり痛くなって耐えられなくなってきたらすぐに姿勢を変えなければなりません。変えずに瞑想し続けると苦行になる。」とは本当でしょうか？

答え 在家の瞑想指導者の一人が「どれか一つの威儀において疲れてきたり痛くなって耐えられなくなってきたらすぐに姿勢を変えなければなりません。変えずに瞑想し続けると苦行になる。」と言っているそうです。それも *sāttahasampajāna*¹ を重視した適当でない解釈です。サマタ、ヴィパッサナー瞑想を修行するにあたって忍耐防護 (*khantisaṃvara*) は大変必要です。ある程度の痛みを耐えながら瞑想しないと集中力や智慧は生じません。我慢できなくて度々姿勢を変えていたら集中力や智慧は生じないことは、本当にある程度まで修行した人ならば知っているはずです。ですから耐え難い苦受が生じたらできる限り耐え瞑想しなければなりません。その様に耐え忍んでいるので忍耐防護が生じます。苦行にはなりません。どうしてかと言えば、この様に忍耐して瞑想しているのはわざわざ苦しいようにしているわけではありません。苦しくて疲れるだけではありません。釈尊の意向に沿って忍耐防護と念、定、慧などを起こさせるためです。

釈尊の意向によれば、できるならば座った姿勢を変えずに一座の内に阿羅漢果に達するように退かずに努力するのを特に好んでいます。ですから大ゴーシガ経 (MN,32) に「私の心が執着しないで、

¹ 利益があるかないかと考察すること。彼は苦受は利益がないと単純に判断した。cf. ウジャティラ長老法話集 p.32

Vipassanā Q&A

有漏法から自由にならない限りこの結跏趺坐を崩さないと決意して座って瞑想する比丘はゴーシंगाという沙羅樹の森の僧院にふさわしい。」と説かれています。その様な比丘は森林の僧院にふさわしい最高の人だということです。ですから苦受に耐え瞑想している人を苦行をやっていると言う人は、釈尊の意向どおりに修行している人を非難していることとなります。釈尊の教えを否定していることとなります。姿勢を変えずに耐えて瞑想することによって定と智慧がよく生じる修行者に、定、智慧、悟りを損失させることとなります。

忍耐防護 khantīsaṃvara (MN, I, 13)

idha Bhikkhave bhikkhu paṭisankhā yoniso khamo hoti sītassa uṇhassa jighaccāya pipāsāya ḍaṃsa makasa vātātapa sarīsapa samphassānaṃ duruttānaṃ durāgatānaṃ vacanapathānaṃ uppannānaṃ sārīrikānaṃ vedanānaṃ dukkhānaṃ tibbānaṃ kharānaṃ kaṭukānaṃ asātānaṃ amanāpānaṃ pāṇaharānaṃ adhvāsanañjātiko hoti.

Bhikkhave hi anadhivāsayaṭṭha assa yaṃ uppajjeyyumaṃ āsavā vighātapariḷhā adhvāsayaṭṭha evaṃ te āsavā vighātapariḷhā na honti bhikkhave ime āsavā adhvāsanaṃ pahātabbā vuccanti

比丘たちよ。この教えにおいて比丘は適当な理由によって考察し寒さに耐え、暑さに耐え、空腹や渇きに耐え、虻、蚊、風、日射、蛇、蠍などに咬まれたり触れたりすることに耐え、非難され責められ罵倒される声などに耐えます。生じてきた身体の苦しみ苦受などを、荒く鋭い、耐えるのが難しい苦受などを、楽しく好ましくない忌み嫌い恐れる命を取り除く、死亡させる苦受などを耐え忍ぶ者です。比丘たちよ。なぜなら寒さ、暑さ、空腹、乾き、虻、蚊などの接触、悪口、身体の苦しみ、苦受などを耐

Vipassanā Q&A

えなれなければ、その比丘はその有漏と疲れ苦しみ、心配が生じる。しかし、耐えるならば、その比丘は述べたとおりの忍耐によって、その生じる有漏と疲れ苦しみ心配などが生じずに離れ静まる。比丘たちよ。耐えられないならば生じるこの有漏などを、忍耐によって取り除くべき有漏などと呼ばれるべきである。

上記の經典によれば死ぬほど激しい苦受でさえ耐えるように釈尊が説かれています。その指示を重く受け取るべきです。その經典の註釈書にローマサナーガ長老はアンタラッタカという最も寒い月の八日間に霜が降っているときローカントリカ地獄の寒さを考察し瞑想修行を止めずにいつも住んでいる露地で過ごしました。これを始めとして忍耐防護を重視して実践している姿は多くの物語の中に述べられてあります。

ですから少しぐらい疲れただけで、暑い、痛いだけで始めの姿勢を変えるべきではありません。耐えていつもの姿勢で瞑想するべきです。できるならば命も惜しまずに瞑想を続けるべきです。この様に耐えて修行し続けることによって忍耐防護とヴィパッサナーの集中と智慧などを生じさせることができます。耐えられなくなったときは念、定、智慧などが壊れないように特に気をつけて姿勢などを変えるべきです。

ある人は苦行という意味を釈尊の意向と反対に受け取り説法しています。彼らによると骨を惜しまず修行することを苦行とっています。それだと釈尊の意向と反対になってしまいます。釈尊は身体と命を惜しまずに定と智慧の修行を激しく努力す

Vipassanā Q&A

べきだと勧めています。「皮だけ、筋だけ、骨だけになったとしても、肉や血が乾わいても望みの道、果、悟りの智慧を得ない限り休まずに修行し続ける。」と、この様に決意し熱烈に努力するように進めています。ですから定と智慧を生じさせる修行の努力を苦行というべきではありません。

定と智慧を生じさせる実践はさておき戒を守ることでさえも身体が疲れるからといって苦行とはいえません。考えてみてください。八戒を守っている、ある若い人は空腹でも正午過ぎ、夜に食わずに戒を守っているのは苦しくありませんか？ある沙彌や若い比丘などが空腹でも夜食せずにいるのは苦しくありませんか？苦しいのは明らかです。ですが戒を満たす行為なので苦行とはいえません。

ある人たちは不殺生戒を守って我慢しているのは苦しいことです。しかし、戒律を満たす行為で苦行とはいえません。その様に苦しみに耐えて実践することを釈尊が「現在苦しくとも将来良い結果を与える行為である。」と讃えて大受法經(MN,46)に説かれています。

簡略すると *idha bhikkhave ekacco saḥāpi dukkhena saḥāpi domanassena paṭivipato hoti pāṇātipātā veramaṇipaccaya ca dukkhaṃ domanassaṃ paṭisaṃvedeti (peyyāla) saḥāpi dukkhena saḥāpi domanassena hoti sammādiṭṭhi paccayā ca dukkhaṃ domanassaṃ paṭisaṃvedeti so kāyassa bhedaṃ paraṃ maraṇā sugatiṃ saggamaṃ lokaṃ upapajjati idhaṃ vuccati bhikkhave dhammasamādānaṃ puccuppannadukkhaṃ āyatiṃ sukhavipākaṃ (MN, I, 389)*

比丘たちよ、世間においてある人は身体の苦しみや心の苦しみと一緒に殺生を避けるという理由において身体の苦しみや心の苦しみを受けてい

Vipassanā Q&A

ます。(中略) 身体の苦しみと一緒に正しい見解だけを採っている。正見を採ることによって心身の苦しみを受ける。現世において苦しみに耐え修行しているその人は死後において善趣の天界に到る。比丘たちよ、この十善行を守り実践することを現世において苦しく来世においてよい結果を与える行為と呼ばれている。

ですから持戒、定、智慧を生じさせる実践ならば (anattasam̐hita 無益ではなく attasam̐hita 利益に関係する実践なので) 避けるべき苦行ではない。実践すべき中道だとしっかりと覚えておいてください。持戒、定、智慧などが何も生じずにただ疲れるだけの行為は苦行と呼びます。

(The Dhamma talk of Dhammacakkapavattana sutta)

ある人は「苦受が生じたらすぐに姿勢を直さなければならない。」と指導しています。この様に指導している先生は瞑想していると苦受がなくなり定と智慧がよく生じるのを体験したことがなく、しっかりと瞑想したことがないのでしょう。正しくは苦受が生じるたびに姿勢を変えていたら定が生じるのはほど遠く、定が生じなければ真のヴィパッサナーの智慧が生じるのもほど遠いです。また(悪い接触などに侵されていても呻いたり嘆いたりするな) という phassena yadā phutṭhassa paridevaṃ bhikkhu na kareyya kuhiñci (suttanipāta 929¹) の教えにも背くこととなります。悪い接触にであったとき、この教えによれば呻かずに耐え瞑想し続ければ、体験してい

¹ 苦痛を感じるがあっても修行者は決して悲嘆してはならない。(923 中村元訳)

Vipassanā Q&A

る苦受が無くなるだけでなく、定と智慧が特に生じてくるのを体験するのは確実です。ですから、輪廻の危険を見て修行している瞑想者、比丘はあるとき悪い接触にであう。その様にであったとき決して、またはある理由で（病気になるかもしれないなどと考えることをいう）嘆き、泣き、呻くことをするな。」と釈尊が説いています。

(The Dhamma talk of Tuvaṭṭaka sutta)

質問 18 「 楽 を 念 じ る と 欲 楽 行 (kāmasukhallikānuyoga) になり、苦を念じると苦行 (attakilamathānuyoga) になるので、楽と苦を念じずに捨を念じなければならぬ。」と言っているのは本当でしょうか？

答え ある人がヴィパッサナー瞑想においてさえも「楽を念じると欲楽行になり、苦を念じると苦行になるので、楽と苦を念じずに捨を念じなければならぬ。」といい加減なことを言っています。それは悪い見解、間違った考え、意見です。何の經典による十分な裏付けもありません。釈尊が大念住經の受隨觀の部において *sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno sukhaṃ vedanaṃ vedayāmiti pajānāti. dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno dukkaṃ vedanaṃ vedayāmiti pajānāti.* 楽を感受すれば「私は楽を感受する。」と知ります。あるいは苦を感受すれば「私は苦を感受する。」と知ります。などと楽、苦、捨の三つの感覺を念じるようにはっきりと説かれています。また、*yampidaṃ cakkhusamphassa paccayā uppajjati vedayitaṃ sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkhamasukhaṃ vā tampi aniccanti yathābhūtaṃ pajānāti* (SN, II, 302) この眼触を縁として、楽、苦、非苦非楽が生じる、それを如実に無常と知る。などと多くの經典において三種の感受を念じることができるとはっきりと解かれています。ですから五取蘊に含まれる法すべては念じることができ、念じてよいものだと確実に覚えておいてください。

(The Dhamma talk of Dhammacakkapavattana sutta)

質問 19 ある人は倒れて横になっていたたり、変にのた打ち回っていたりしているのを悟りを得ていると思っています。それは本当でしょうか？

答え 禅定に入定しているとき姿勢は揺れずしっかりと堅強にがっちりしています。入定中は一時間、二時間、三時間などと長い間でも静止しています。座っていると一時間、二時間、一日、二日などと静止しています。横に倒れる、揺れる様なことはありません。ですからはっきりと覚えておいてください。ある人は倒れて横になっていたたり、変にのた打ち回っていたりしているのを悟りを得ていると思っています。それは違います。禅、道、果とは安止速行¹です。安止とは座る、立つなどの姿勢を元のままに静止させ堅強にします。

ですから *appanājavanaṃ iriyāpathampi sannāmeti* 安止速行（26心）は威儀をも支える。（アビダンマッタサンガハ日本語訳 p.118）と註釈書などにはっきりと述べられています。

禅、道、果という安止速行は座る、立つなどの姿勢の色も 堅強に静止させさせる。ですから瞑想中に倒れたりのた打ち回ったりなどするのは釈尊の意向の三蔵経に沿った悟りの状態と違うということを疑いなく覚えておかなければなりません。

(The Dhamma talk of Sallekha sutta)

¹ 普通、欲界心では7回しか生じないが入定中は集中力の持続によって何度でも生じる。（道心、初めての果心など例外あり）

質問 20 想 (saññā) が覚えておくのとサティパッターナの実践によって、生じたときの名色を念じるのはどのように違うのですか？

答え 想 (saññā) が覚えておくというのは見るたび、聞くたびなどに生じてきた所縁、対象を忘れずに覚えておく特徴です。サティパッターナの方法で念じるのは生じたときの名色などをその特質、特徴と生滅、無常、苦、無我として知るように念 (sati)、智慧 (paññā) によって集中し念じ知ることです。形や状態などを覚えるだけのものではありません。

しかし、サティというパーリ語も忘れない、覚えるという意味があります。sallakkhaṇā という語は良く覚えることという意味があります。その様なパーリ用語に沿って、生じたときの名色を念じるといっています。はっきりいえば生じたときの名色があるがままに知るように見ることを「念じる」と呼んでいます。

ですから想 (saññā) が覚えることと、念と智慧で念じることは言葉が似ている¹かもしれませんが、意味は大変違っていています。反対といって良いほど違っているといえます。

(The Dhamma talk of Anattalakkhaṇa sutta)

¹ ミャンマー語でフマツというのが想で、念じることをフマツデーと言います。ある人はマハーシ瞑想法は想の実践をしているので智慧は生まれないと非難しています。

cf. 質問 29

質問 21 腹部の膨らみ、縮みを念じることは仏説で
しょうか？

答え 腹部の膨らみ、縮みは風の要素が顕著な物質の集まりなので五蘊でいえば色蘊に含まれます。十二処¹でいえば触処に含まれます。十八界²でいえば色界に含まれます。四大種³でいえば風界です。四聖諦でいえば苦聖諦に含まれます。色蘊、触処、色界、風界、苦聖諦などは確実にヴィパッサナー瞑想で念じてよい法のみです。念じてはいけない法ではありません。ですから膨らみ、縮みを無常、苦、無我と見るように念じることは五蘊、十二処などのそれぞれのパーリ經典に一致し釈尊の意向に沿っている仏説だといえます。

(Satipaṭṭhāna sutta nisaya)

¹ 十二処 (dvādasāyatana) 路心が生じる処。眼などの六内処と色などの六外処。

² 十八界 (aṭṭhārasa dhātu) 界とは自性を保持するもの。眼などの六界と色などの六界と眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界、身識界、意識界。

³ 大種 (mahābhūta) 地界 (pathvi)、水界 (āpo)、火界 (tejo)、風界 (vāyo)。

Vipassanā Q&A

質問 22 菩薩はアーナーパーナ（入息、出息）を念じて仏陀となったのでしょうか？

答え 菩薩は自分の内側と外側の世界すべての名色蘊などの生滅を念じるヴィパッサナーの智慧などを生じさせました。

ですから *pañcesu upādānakkhanddhesu udayabbayānupassī vihāreti* (DN, II, 30)

五蘊の生滅を念じて過ごしたと説かれています。

この五蘊の生滅を念じてヴィパッサナーの智慧を一段一段と成熟させ、見ることができる預流道果智によって涅槃を実現し、預流者の段階に到りました。それから更にヴィパッサナー瞑想をして一來道果智で涅槃を実現し一來者の段階に到りました。更に瞑想し不還道果智で涅槃を実現し不還者の段階に到りました。それから更にヴィパッサナー瞑想をして漏尽という阿羅漢道果智で涅槃を実現し全ての法を残らずに知ることができる仏陀の状態に到ったのでした。

(The Dhamma talk of Sallekha sutta)

質問 23 過去の法、未来の法などを念じ、正しいとおりに知ることができますか？

答え ヴィパッサナー瞑想において声聞の弟子たちならば自分の内の法のみが要点なので、外の法などは推論(anumāna)として比較、考察、決定するだけが必要なことだと不断経(MN,111)の註釈、復註釈などにはっきりと書かれてあります。ですから自分の内の名色法などだけを自分自身の智慧で正しいとおりに知るように念じる必要があります。自分自身の法の中でも未来の法などは現在生じておらず無いので、それらを推測して念じることで正しいとおりに知ることはできません。過去の法などの中でも過去生などの法を推測し念じることで正しいとおりに知ることはできないとはっきりしています。今生においてさえも過ぎてしまってから年月日などが多くと正しく知ることは楽では有りません。何時間か前の法でさえも勝儀諦の特質などを正しいとおりに知るように念じることは難しいものです。なぜかといえ、普通の人を見た後、聞いた後、知った後すぐに私だ、彼だ、女だ、男だなどと施設として執着してしまうからです。

ですから賢善一喜経(MN,131)に paccuppannañca yaṃ dhammaṃ tattha tattha vipassati 生じたときの現在の法を、その生じたときにヴィパッサナーによって念じると書かれてあるとおりに、見たとき、聞いたときなどの現在の法を始めとして念じなければなりません。次に大念住経(DN,22)にも gacchanto vā gacchāmīti pajānāti などとあるように、歩いているとき、立っているとき、座っているとき、横になっているときなどの現在の法を始めとして念

Vipassanā Q&A

じなければなりません。この様に詳しく説明したのは無我相経 (SN,II,55) の中に過去¹を始めとして説かれているので、過去の法などを考察し、考えながら瞑想しなければならぬかと疑問が起こらない様입니다。

(The Dhamma talk of Anattalakkhaṇa sutta)

¹ yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgata paccuppannaṃ ...

質問 24 「色、無常。色、無常。」と心の中で唱えることはヴィパッサナー瞑想になりますか？

答え 「色、無常。色、無常。」など心の中で唱えて瞑想している、その唱えている言葉は正しい言葉です。色とは rūpaṃ というパーリ語の漢訳です。無常とは anicca というパーリ語の漢訳です。ですから言葉は間違いではありません。しかし、その瞑想している人に詳しく聞いてみてください。「色、無常。」と瞑想しているとき何を対象、所縁として唱えていますか？どの様な色が無常であるかを知っていますか？と聞いてみてください。どのような色でもありません。「色、無常。」という言葉だけに意識が行っています。その色は過去にであった過去の色ですか？将来生じる未来の色ですか？現在生じている現在の色ですか？などと聞いてみてください。どちらでもありません。自分の内の色ですか？外の色ですか？と聞いてみてください。どの様な色でもありません。もし「自分の内の色だ。」と答えたならば頭の中の色ですか？胴体の色ですか？手の色ですか？皮膚の様な表面の色ですか？そうで無いならば内側の肉、内臓、肝臓などの内の色ですか？どこの色か聞いてみてください。どの色でもありません。色という名前と無常という名前を考えているだけです。それらを心の中で反復しているだけです。お経を唱えているようなものです。

(The Dhamma talk of Vammika sutta)

質問 25 マハーシ瞑想法では、なぜアーナーパーナ（出息、入息）で指導しないのですか？

答え 私はアーナーパーナ（出息、入息）で瞑想することは風の要素、色とそれを念じている心、名によってヴィパッサナーの智慧が生じると理解しています。しかし、清浄道論によると身随観の部十四種をサマタ瞑想法とヴィパッサナー瞑想法を分けて、アーナーパーナ（出息、入息）を以下の様にサマタ瞑想法として分類しています。

Iriyāpathapabbam catusampajaññapabbam
dhātumanasikārapabbanti imāni tīṇi vipassanāvasena
vatthāni (pe) ānāpānapabbam pana
pṭikūlamanasikārapabbañca imānevetha dve
samādhivasena vatthāni. (Vis, I, 232)

威儀の部、四つの正知の部、要素観察の部は この三つの部をヴィパッサナー瞑想として説かれている。その他のアーナーパーナ（出息、入息）の部と不浄観察の部というこの二つの部のみがこの十四の身随観の部の中でサマタ瞑想としてと説かれている。

今述べた清浄道論においてアーナーパーナ（出息、入息）をサマタ瞑想法とはっきりと分けています。もし私たちがアーナーパーナ（出息、入息）を指導したら、それを好まない人たちが上記の清浄道論を基に私たちが指導しているのをサマタ瞑想だ、ヴィパッサナー瞑想ではないと非難するのは間違いありません。私たちも清浄道論を否定しヴィパッサナー瞑想だということはできません。ですから私たちはアーナーパーナ（出息、入息）をヴィパッサナー瞑想として指導していません。しかし、ア

Vipassanā Q&A

アーナーパーナ（出息、入息）で瞑想したい場合は許可しています。禁止していません。

もう一つはアーナーパーナ（出息、入息）で瞑想するとき鼻の先など一ヶ所に集中しなければなりません。内に入っていった息を追って瞑想してはいけないと無碍解道論と清浄道論にはっきりと述べられています。それらは著者の意図として近行定、安止定を想定したものです。ヴィパッサナーの智慧が生まれるようにするためには一つの場所だけを念じなければならぬという制限はありません。しかし、アーナーパーナ（出息、入息）をしているときに別のところに感覚などが生じてきたり、考えなどが生じたときにそれらを念じるよう指導したならば無碍解道論と清浄道論に反する、間違っていると非難されるのは確実です。ですから私たちはアーナーパーナ（出息、入息）でヴィパッサナー瞑想を指導せずにあります。これぐらいでなぜアーナーパーナ（出息、入息）を指導しないのかという質問の答えになったでしょう。

(The Dhamma talk of Mālukiyaṭṭa sutta)

質問 26 腹部の膨らみ、縮みを念じることはパーリ經典に沿ったことですか？

答え 腹部の膨らみ縮みを念じることは仏説のパーリ經典などから離れていません。教えに沿っているといえます。その様に答えることができる確かな經典による根拠は千以上たくさんあります。どの様なパーリ經典かといえば *saḷāyatanavagga samyutta* などです。そのパーリ經典などによると六門にはっきりと現れた名色などを念じなければ煩惱が生じるので念じ正しいとおりに知れば煩惱が静まり道果涅槃を実現できるとはっきりとあります。マールキャブッタ經 (SN, II, 294)一つだけでも、その様に説かれているのは大変はっきりしています。

どの様にかといえば、出会わず、触れていない所縁に対して煩惱は生じません。出会い、触れた所縁に対してだけ煩惱が生じるとあります。また、大念住經の要素觀察の部において四大種を念じるとはっきりとありますので四大種を念じています。腹部の膨らみ、縮みの動きという風の要素がはっきりとしているので、それを念じるのは要素觀察に入ります。要素という經典の言葉を使わずに膨らみ、縮みと普通の言葉で念じているのは *gacchāmiti pajānāti* 「私は歩いている。」と知る。などとある仏説に沿います。その様に普通の言葉で念じていると、定と智慧が成熟したとき動きの要素が次々に生滅しているのを、自分自身の智慧で知ることができるでしょう。

また、大念住經、法隨觀、処の部において *kāyañca pajānāti phoṭṭhabbe ca pajānāti* 身を知り、触を知り、というパーリ經典と一致します。そのパーリ

Vipassanā Q&A

經典によると身体のどの部分であれ触れている対象と触れている場所、身淨色を知ることを説いています。ですから、大念住經から外れていません。一致しています。相応部のなどには同じ様に書かれた經典がたくさんあります。ですから、私たちが威儀の部の教説に *yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti. Tathā tathā naṃ pajānāti*. 彼の身体はどのような状態であっても、それをあるがままに知る。という言葉によって四威儀に入らない体の動き全てを示していると解釈することができます。

今の説明どおりに膨らみ、縮みと念じるのに満足できず、大念住經の身随觀の中に直接説かれてある方法で修行したいならば「座っている、座っている。」とだけ続けて念じるように指導しています。ですがアーナーパーナ（出息、入息）を実践するのは私たちのマハーシ瞑想センターでは指導していません。なぜかといえば先に説明したとおりに清淨道論に反するのと、大念住經の註釈書などにアーナーパーナ（出息、入息）で禪定を得た後、ヴィパッサナー瞑想に移ると説かれていることに反するからです。しかし、誰であれアーナーパーナ（出息、入息）で瞑想したい人に対して反対はしません。本人の希望通りに許しています¹。

(The Dhamma talk of Mālukiyaṭṭa sutta)

¹ 現在、マハーシ瞑想センター内では瞑想法の統一をはかるためにアーナーパーナ（出息、入息）の実践は許可していません。

質問 27 腹部の膨らみ、縮みを念じることはサマタ瞑想ですか？

答え 膨らみ、縮みを六種の風の要素の中の *assāsa passāsa vāyodhātu* に入るとあります。その様な説明の中にも膨らみ、縮みの風の要素は

- | | | |
|---|----------------------------|---------|
| ① | <i>aṅgamaṅgānusārīvāyo</i> | 肢体を動かす風 |
| ② | <i>assāsa passāsa vāyo</i> | 呼吸の風 |
| ③ | <i>kucchisaya vāyo</i> | 腹部内の風 |
| ④ | <i>yaṃ vā pana vāyo</i> | それ以外の風 |

という、この四種に関係が有ります。その中でも入息、出息の結果として生じているのは明らかなので *assāsa passāsa vāyodhātu* に入れています。それでも *assāsa passāsa vāyodhātu* に含まれるのでアーナーパーナ（出息、入息）瞑想法というべきではありません。

理由はアーナーパーナ（出息、入息）はサマタ瞑想法の中に無碍解道論と清浄道論などによって分類され鼻先や唇の上部などに触れる入息、出息だけを念じるように述べられているからです。そのパーリ経典、註釈書などによると腹部の中の出たり入ったりしている息などを念じてもアーナーパーナ（出息、入息）瞑想法とはいえませんが、それでも要素観察とヴィパッサナー瞑想にはなります。なぜなら要素観察においてどんな四大要素であろうが念じることができる上に、ヴィパッサナー瞑想においても自身の内外の五取蘊すべてを念じることができるからです。

(*Satipaṭṭhāna sutta nisaya*)

質問 28 大念住經の中に入息、出息の始め、中間、終わりの三つ全てがはっきりするように念じるとあります。無碍解道論、*upakkilesañānaniddeśa* には入息、出息の始め、中間、終わりをサティによって追って念じている人は定が壊れる原因になると説かれています。この二つの經典の違いはサマタとヴィパッサナー瞑想によるものですか？

答え *sabbakāyapaṭisaṃvedī* などのパーリと *sakalassa assāsakāyassa passākāyassa ādimajjhapariyosānaṃ viditaṃ karonto* (Vis, I, 265) などの註釈書によって始め、中間、終わりを知るように瞑想することは清浄道論の p.272 に *apica kho phusanāvasena ca ṭhapanāvasena ca manasi kātabbaṃ* (Vis, I, 272) と述べられているとお鼻の穴に直接触れてのみ出入りする息の始め、中間、終わりを知るように瞑想するのみです。その様に一ヶ所で念じてのみサマタ定が生じます。ですから、サマタ定が生じるように瞑想する人は鼻の穴という場所から内側へ、外側へと息を追って念じるべきではありません。その様に瞑想すると内側と外側に意識が散ってしまうのを無碍解道論において *assāsādimajjhapariyosānaṃ satiyaṃ anugacchato ajjhattavikkhepaṃ samādhissa paripanto, passasādimajjhapariyosānaṃ satiyaṃ anugacchato bahiddhāvikkhepaṃ samādhissa paripanto*, (Pṭṣ, 163) などとあり、その言葉はサマタ定が生まれるように瞑想することのみを示しています。ヴィパッサナーの智慧が生まれるように念じるためには *sabbaṃ abhiññeayaṃ* などと、どの様な場所の色であればはっきり現れたもののみを念じるようにと説いています。 (The Question from U Sundara)

質問 29 膨らみ、縮み、曲げる、伸ばすなどと念じているのは勝儀諦ではなく施設のみを意識するのではありませんか？

答え ヴィパッサナー瞑想を真剣に実践したことが無いある人たちは「曲げる、伸ばすなどと念じると手や足の形、施設のみ意識し、右運ぶ、左運ぶと念じると足の形、施設を意識し、膨らみ、縮みを念じると腹部の形、施設を意識するでしょう。」と彼らの意見を述べています。その様な意見は瞑想し始めの人にとってはある程度正しいといえます。しかし、彼らが言っているとおり施設のみ意識がいくのではありません。瞑想し始めは施設にも意識がいきますし、勝儀諦である動きにも意識がいきます。ある人は勝儀諦である動きの性質のみを念じなさいと指導しています。それは瞑想し始めの人には無理な話です。瞑想し始めの人が施設を完全に取除いて瞑想することは実際には無理な話です。

現実的には一般に使われる言葉どおりに施設と一緒に念じます。ですから釈尊は *gacchamīti pajānati* 歩いていると知る *samiñcīti* 曲げるとき *pasārite* 伸ばすときなどと施設の言葉で説かれています。 *vitthambhatīti pajānāti* 支えていると知る。 *samudīratīti pajānāti* 弛んでいくと知るなどと勝儀諦の言葉で説いていません。正しくは釈尊が説いたとおりに歩く、曲げる、伸ばすなどと施設の言葉で念じていてもサティ、サマーディが高まったとき形、施設などが消え、支える、動くという特質のみ意識します。

(The Fundamentals of Vipassanā meditation)

質問 30 瞑想している人は病人のようにゆっくりと動く必要がありますか？

答え 瞑想している修行者は目が見えても目が見えないように、耳が良くても聞こえないように、上手に話すことができる智慧があっても話せない唾のように、力があっても弱い病人のように実践します。

長老偈 Therāgāthā 501 とミリンダ王問経に次のように示されています。

Cakkhumāssa yathā andho, Sotavā badhiro yathā.

Paññavāssa yathā mūgo, balavā dubbaloriva.

Atha atthe samuppanne, sayetha matasāyikaṃ.

目がある人、見える人であっても盲のようであれ、
(見えない人のように見えるものを無視して瞑想のみを実践するということです。)

耳がある、聞こえる人であっても聾のようであれ、
話せて智慧があっても唾のようであれ、
力がある人でも弱い人のようであれ、
それ以外に出来るならば、利益¹を生むように死体の
ように動かず横臥し、静かに横になっているべきだ。
(Dhamma talk of Tuvaṭṭaka sutta)

瞑想している人は力があっても弱い病人のように実践します。普通に健康で元気な人は立つ、歩くなどは簡単にパッパッと早く行きます。弱い病人などはゆっくりと少しずつ、大変穏やかです。腰

¹ ヨギは病人のようにだけではなく死人のように動かずに横になっていなければならない。その様に静かにしていることによって目的が達する（用が済む）ならば死体のようにしていなければならない。

Vipassanā Q&A

がいたい人などが立つときは少しずつゆっくりです。腰が痛くならないように注意しながらゆっくり立ちます。

今瞑想している人も弱い病人のように修行します。何であれゆっくり動かします。この様にゆっくりと動かせば念、定、智慧が良く動きに追いつきます。ですから、始めはゆっくり動いて修行します。「立ちます、立ちます。」と念じながら病人のようにゆっくりと立ちます。病人をまねします。それだけでは有りません。目が見えても見えない盲のように、耳が聞こえても聞こえない聾のようになればなりません。瞑想中は念じることだけが自分の仕事です。他の見る、聞くなどは自分の仕事ではありません。ですから、どんな変わったものを見ても見えないように、念じることを重視して修行しなければなりません。

自分の姿勢を変えるときも病気の人、弱い人のように少しずつゆっくりと動かします。手や足を動かす、曲げる、伸ばす、頭をたれる、顔をあげるときなども静かに、優しく動かさなければなりません。

(How to practice Vipassanā meditation)

Vipassanā Q&A

略号 すべてはビルマ第六結集版より

AN	Aṅguttara nikāya
AA	Aṅguttara aṭṭhakathā
DN	Dīgha nikāya
DA	Dīgha aṭṭhakathā (Sumaṅgalavilāsini)
MN	Majjhimā nikāya
MA	Majjhimā aṭṭhakathā (Papañcasūdanī)
Pṭs	Paṭisambhidāmagga
PṭsA	Sadhammapakāsanī
Pug	Puggalapaññatti
SN	Saṃyutta nikāya
SA	Saṃyutta aṭṭhakathā (Sāratthappakāsinī)
Vis	Visuddhimagga
VisṬ	Paramatthamañjūsā

あとがき

この本はダンミカーヴィワンサ長老がマハーシ大長老の本（全て英訳済みではありません）からヴィパッサナー瞑想に関するものを選び質問と答えという形式にし、「マハーシサヤドーと現代のヴィパッサナー瞑想法」としてミャンマー語で出版された本の日本語訳です。

日本にもミャンマーから色々な瞑想法が紹介されていますが、自分の指導法だけが正しく他は全て間違っているかのような発言をする人がいますので、その様な意見はいかに善意からであれ人の器根によって対機説法をなさった釈尊を否定することになると思います。この本が少しでも読者皆様の参考になればと思います。 2007年5月1日

翻訳者

コーサツラ西澤

1966年12月5日 長崎県生まれ

1996年12月1日 マハーシにおいて比丘出家する

2007年よりミャンマーの仏教書の翻訳、紹介活動を始める。

本書は法施(Dhamma dāna) 無料です。翻訳、出版活動は仏教徒の布施なしには行うことはできませんので、活動に興味がありましたら下記まで御連絡ください。

kosallanishizawa@yahoo.co.jp

Vipassanā Q&A

Vipassanā Q&A

マハーシサヤドーと
現代のヴィパッサナー瞑想法

翻訳

コーサツラ西澤

布施本（無料配布）