

何のために
瞑想修行をするのか

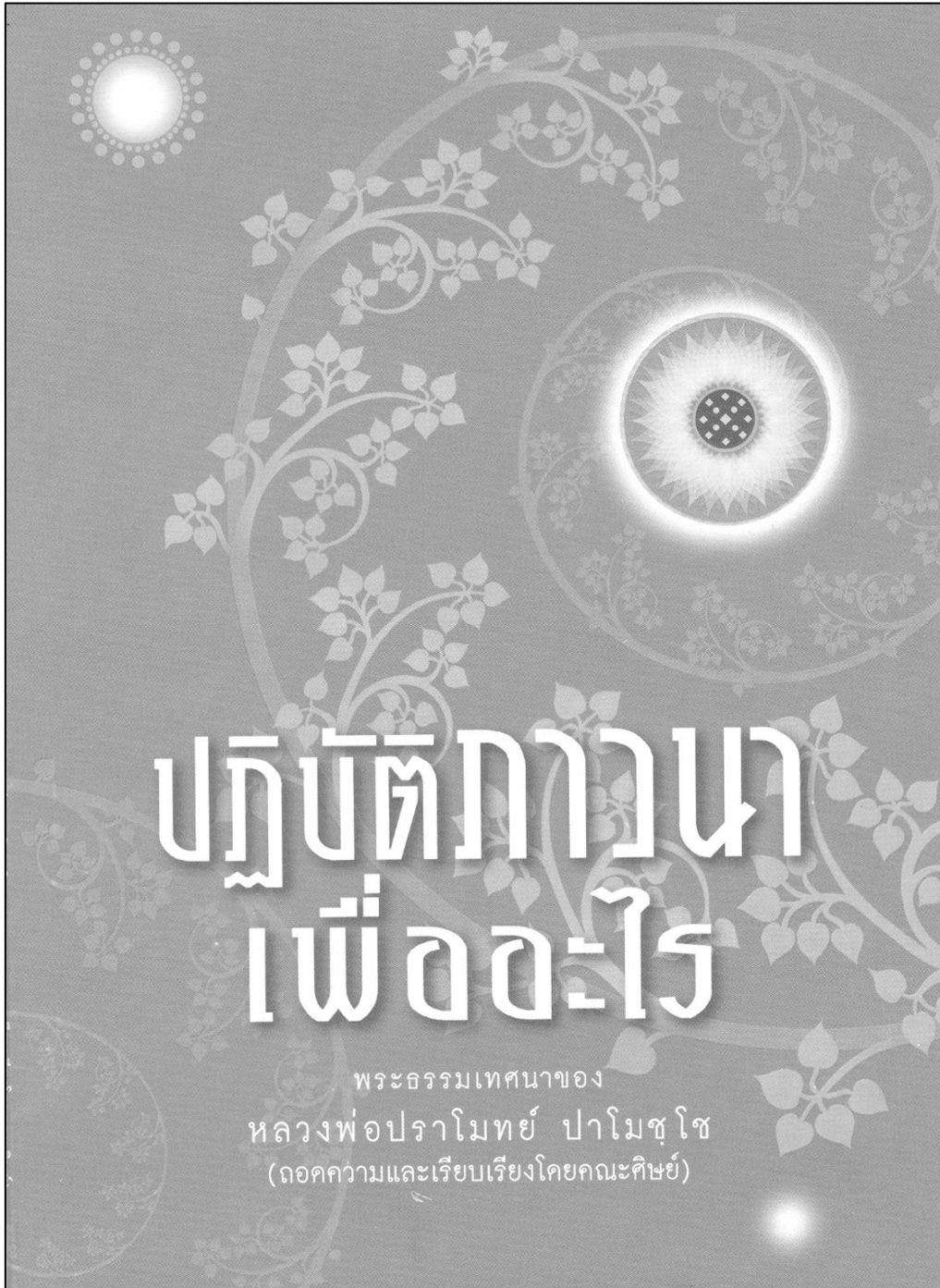
Luangpor Pramote Pamojjo

(ルアンポー・プラーモート)



Wat Pharaputtabat-tamo

Chiangmai Thailand



何のために瞑想修行をするのか

このテキストはタイ国仏教サンガの著名な瞑想指導僧であるプラーモート師の、ウィパッサナー瞑想に関する法話をまとめ「法施本(在家者の寄進により布教用に無料で配布される本)」として出版された小冊子を日本語に翻訳したものです。

テキストの中でプラーモート師は「この瞑想修習は一般的な意味での幸福や静けさを得るためのものではなく、すべてのものが生じたら滅することを観るための実践なのです」と、この様に述べています。

通常という言葉、そして語り口調で記されているので理解し易い面もあるのですが、示されている瞑想実践の内容は四念処の心随観を中心に据えたもので、その、心の状態を客観的に「観る」「知る」という修習には実感、体感を伴った一定の経験が必要となるものです。

タイ国森林派の行法や出入息念も取り入れたプラーモート師独自の瞑想実践とその解釈も、テーラワーダ仏教に伝承されている止と観の行法、そして、三相の直証へと向かう方向に収斂されているといえます。

尚、翻訳に関しては2021年12月2日、プラーモート師ご本人と Luangpor Pramote Pamojjo's Teaching Media Foundation より翻訳許可を得ており、和訳された後、原本と同様にタイ人在家者による寄進によって印刷され、日本人向けの「法施本」となります。

2022年2月24日 Wat Phraputtabat-tamo Chiangmai Thailand

このテキストでは修行実践に関する事のみ教えます。

修行実践の柱として、私たちはまず、次の事を知っておかなければなりません。

① 何の修習をするのか。

何のために修習をするのか。

どの様に修習するのか。

修習によって、どのような結果が得られるのか。

これらの問いに、明確に答えて行きましょう。

何の修習をするのか。何のために修習をするのか

何の修習をするのか — 瞑想修行で修習しなければならない実践はサマタ^②とウィパッサナー^③です。

何のために修習するのか — サマタの実践は心に力を持たせ、その修習の力でウィパッサナーに向かわしめるために為されます。

瞑想修行によって人の心を読んだり、人に見えないものを見たり、人に聞こえない声や音を聞く能力を得たいと思う人がいるのですが、ここで行われるサマタの修習はそのようなものではなく、心に力を与え、ウィパッサナーを行うために為されるのです。

① 修習(bhāvanā) — 瞑想などを繰り返して実践修行すること。

② サマタ(samatha) — 止、寂止などと訳される。ひとつの対象に集中して心を制御して静める行法。

③ ウィパッサナー(vipassanā) — 観、観法と和訳される。明瞭に知ること。現象の真実のあり方を直視すること。

それでは、ウィパッサナー何のために修習されるのでしょうか。

ウィパッサナーは智慧を生じさせ、体と心の真実を知るために行われます。体と心の真実とは三相(無常・苦・無我)のことで、**私たちのウィパッサナー修習は、その三相のあり方を知るための修行実践なのです。**

三相を知ること何を得るのか

三相を知ったことで得られるものは何でしょうか。

その真理の極みを知ったら、

人は体と心への執著を手放すことになります。

阿羅漢^①とされる方は、五蘊^②の災いが見えるまで、つまり智慧によって苦^③が見えるまで修行をし、五蘊は苦であることを了知した方です。

そのように見えるようになることで五蘊への執著を手放すことができたのです。その方の心は五蘊から別れ、離れ、囚われることはありません。「苦」そのものから自由になり、解脱しているのです。

生き続けている阿羅漢のことは**苦から脱した方**といわれ、亡くなった阿羅漢のことは**苦が滅した方**といわれます。五蘊が滅したら再び生まれることはないですね。

阿羅漢は再び生まれ、涅槃の世界にいる、と思いが描く人は多くいますが、それは仏教と異なるものです。涅槃の世界にいるとするならば、それは消えてしまった炎と同じことになり、その炎がどこにあるのかを知る人は誰もいないことになるでしょう。

① 阿羅漢(arahant) - 修行者の到達しうる最高位に至った聖者。

② 五蘊(pañca-khanda) - 人間の肉体と精神を色、受、想、行、識の五つの集まりに分けて示したもの。

③ 苦(dukkha) - ものごとに耐性がなく、元の状態を保てない。望み通りにならないこと。

「身体」に気づく修習をする

私たちはウィパッサナーの修習をする力をつける為にサマタの修習をするのです。

ウィパッサナーは体と心の真実を見る為にします。私たちが体と心の真実を見る事が出来たら執着が無くなるのです。手離す事が出来る様になるのです。手離す事が出来るようになると苦しみから遠のいていきます。体と心、つまり、五蘊そのものが苦なのです。

これらの事を学ぶべきであり、その修行をどのようにすれば良いのでしょうか。



サマタの修習は、我を忘れる為にするものではありません。

サマタは私たちがポーッとさせたり、静かにさせる為の方法ではないのです。その修習によって「身体」に気づくことが出来るよう訓練するのです。

息を吐いて身体を感じ、息を吸って身体を感じるアーナーパーナサティという言葉は聞いたことがありますか？ サティ^①がありますね。サティが無い状態になる為に訓練するものではありませんよ。

息が入る時サティをする。息が出る時サティをする。その呼吸の出入りの、それぞれにサティを持たせていくのです。

時に身体の観想をします。身体の外部内部を三十二の部位に分け、その状態を観察する身随念^②といわれる修習があります。この場合もサティを途切れさせてはいけません。身体を金銀財宝の様に価値のあるものと思ってみたり、天宮のものであるかの様に観るのではなく、サティを保つよう訓練するのです。

呼吸を知る時にもサティを持って行います。身体を観る時もサティを持って観るのです。何をしてもサティを持って行うのです。お釈迦様のことを思う時でもサティを持って思うのです。その様にして仏随念^③をする時でもブットーと念じ、身体を感じていきます。ブットーと念じ、身体を感じていくのです。お釈迦様のことを「知り尽くし、目覚め、明智ある方」と思い起こしても、自分の心がどの様であっても、ブットーと念じるのです。ポーッとすることなく身体を感じる修習を続けるのです。

① サティ (sati) - 訳は、念、気づき、注意深さ、憶念する、マインドフルネスなど。

② 身随念 (kāyāgatāsati) - 身体組織の様態に於いて観るサティの行法。四十種あるサマタ修習のひとつ。

③ 仏随念 (buddhānusati) - 仏陀の徳を思い起こす行法。サティの方法としては、息が入る時「ブッ」、息が出る時「トー」と念じる。

サマタ修習にもサティが必要

サティを捨てはいけません、と、師匠達はこのように教えました。

“どんな場面でも、どんな瞬間でもサティは必要なのです”と。
サマタをするにしてもサティが必要です。あなたの気持ちの安らぐ
ひとつの対象に向けてサティをするのです。

なぜ一つの対象にだけサティを向けるのでしょうか。それはサマタ修習の時、対象が沢山あると「知る」ことが難しいからです。

たとえば、魚を釣る時に釣り針を百個同時に投げ入れたとします。魚は何を食べたらよいか混乱しますね。こっちにいこうか、おっ！いない。小さすぎる。あっちに行こうか、おや！大きすぎる。丁度良い大きさはどうか、やっぱり一口だから要らない。堂々巡りで食べる事ができません。餌は一つだけにしておいた方が良いでしょう。

普段の、私たちの心はあちらこちらと彷徨い^{さまよ}続けています。目の方へ向かって行ったり、耳の方へ向かって行ったり、鼻の方へ向かって行ったり、舌の方へ向かって行ったり、身体の方へ向かって行ったり、心の方へ向かって行ったりして彷徨っているのです。対象を求めて何時も彷徨っているのです。

ですから、魚を餌で誘う様に気に入るひとつの対象を定めるのです。

ブットーを念じると気持ちが安らぐ人はブットーでも良いでしょう。呼吸の出入りで安らぐ人であれば呼吸を観て下さい。お腹の膨らみを観察すると安らぐ人は膨らみと縮みを観て下さい。歩行瞑想をすると安らぎを感じる人は歩いて下さい。深刻になって苦しい気分で歩くのでもありませんよ。それではサマタが生じないのです。ウィパッサナも出来ないのです。

サマタの対象 良い気分・安らぎ・静けさ

まず初めに、気分が良くなる対象を探します。そこに留まると安らぎを感じる対象です。

私はアーナーパーナサティをまだ七歳の子供の時から訓練してきました。この部屋にいるほとんどの人達はまだ生まれていませんね。

呼吸をすると安らぎを感じます。心が安らぎを感じると心に落ち着きが生じます。心はまるでお腹を空かせて食べもの(対象)を求めているようなものなのです。心が好むものを与えると他の場所に逃げて行かないのです。対象を餌にして誘う、ということです。

ブットーと念じ、呼吸を感じると安らぎがあります。心はその場所に留まりどこにも行かないのです。

しかし、**一つの事だけは気を付けて下さい。それはサティを途切れさせないという事です。**

呼吸を続けていきます。心がボーッとしたと気づいたならば、ただちに「ボーッとした」と、知る事を間に合わせていきます。呼吸を続けていて、心が散らばり何かを考えているならば、「心が散らばっている」と、知る事を間に合わせます。知った事で心は幸せ安らぎを感じます。静けさが呼吸の出入りにしみ込んで行くのです。呼吸が明瞭になるまで続けてください。そのようにしてただひたすらに呼吸を続けていくのです。

いわゆる、禅定に入るということは、呼吸を知ることではないということをおきます。

多くの人は大体このように理解しています。つまり、「呼吸をして禅定に入ります」「呼吸を知り禅定に入ります」と、この様に。

しかし、全くこの様なことではないのです。

まず初めの準備段階として「呼吸」をくり返して念じ、知る対象として定めます。

十分に、そして、ただひたすらに呼吸を知ること続けていると良い気分になります。幸せを感じ、明るくなっていくのです。明るさが生じ、そして心には静けさが訪れるのです。このように心に静けさが生じる時、身体的には血液が脳の前の方に沢山行き渡ります。そして明るくなった様な感覚が生じます。心も、身体も明るい感じになるのです。

晴れ渡った心。その様に明るい感じが生じたならば、その明るさを呼吸の代わりにニミッタ^①にします。そして強くなった明るさは丸くなり、それは小さくすることも、大きくすることも出来ます。

心は幸せを感じています。嬉しさ、晴れ渡った心、喜悦が生じます。



① ニミッタ(nimitta) - 相、特相、現相などと訳される。

修習の際に心に定め、心の中で見る像、標識のこと。三種の相として、遍作相、取相、似相がある。

ウィパッサナーに繋げるためのサマタ修習

サティを持ち続け、捨てないことがサマタ修習の基本です。

バラバラになっている心をひとつに束ねる時、連続的に為されるサティによって心を集中させます。

修行実践のあり方のすべてを自覚し、形状としての身体が、呼吸が、世界のすべてが消え尽きるまで、深く集中して行きます。

そこに残されたものは、サティを失うことなく、なおかつ顕在化したひとつの心だけです。なぜここで、ひとつの心だけが顕在化していなければならないのでしょうか。それは、引き続いて為されるウィパッサナーのための「装置」とするためなのです。

そのように実践しても禅定に至らない人もいますが、気にすることはありません。たとえ「ブットー」と、くり返し念じて行くことだけでも少しずつ集中する力が強まって来ますから、この方法を用いても良いのです。

ただひたすら息を吐き、息を吸うことの観察を続けて行くと、心はその状態を「観る者」となり、身体が呼吸していることが観えてきます。

このような実践がウィパッサナーに繋げる為の修習とされるのです。

呼吸を観察することで、「観る者」となった心が生じて来ます。腹部の膨らみと縮みを見続けていると、心は「観る者」となり、身体の膨らみと縮みを観ることのみに集中して行きます。

仏教の、その教義の中にサマーディ^①の形成について述べている箇所があります。

心を訓練する－これは自分の心が観えるようになるまでサマーディを形成することで、知ること、観ることが根付いたその心は、「観る者」「知る者」となり、いつでもウィパッサナーに繋げる準備が整う。

① サマーディ (samādhi) - 訳語は、定、三昧、精神統一など。心が平静、安定していて揺るがない状態にあること。

そのようにしてサマタ修習の実践をする人ならば、サティを途切れさせてはいけません。呼吸をすると身体が呼吸をしているように観えるのは、サティを保ち「観る者」となった心があるからです。

呼吸をし続けて、知らぬ間に考え事が浮かんできます。心が散乱していると気づいた瞬間、心はそれを観ているもう一人の「観る者」となったのです。「観る者」「知る者」の心が現れるまでただひたすら観て行くのです。このような修習が出来るようになったならば、サマタが出来るようになったと言えるのです。

時に、心は自覚的に安らぎ、静けさの中に入ります。

外界のものごと、たとえば、見えるもの、聞こえるもの、嗅がれるものなど五感を刺激するものに引き寄せられることも、妄想が生じることもない状態。静けさだけがあり、心は明るく広がっている。

この様に心地よいサマタで満たされた状態になることもあります。

座ってサマーディを形成する修習にあって、落ち着きのない心の状態が観えたら、それも知り続けて行きます。そうすると集中する力が生じて来て心が顕在化して来ます。

このような状態になれた時、ウィパッサナーの実践修習に繋げて行くのに十分なものになるのです。

ブットー、ブットーと念じて行くと、ブットーは「知られる者」となり、心は「知る者」になります。

呼吸をしますね。呼吸の観察を続けて、身体が呼吸のみに集中しているところが良く観えるところまでに至ったら、その時、心は身体が呼吸していることを知り、そこに「知る者」となった心が現れ出てくるのです。

歩く瞑想をします。足を上げて前に運びます。

心が「観る者」「知る者」になると、歩くことのみ集中している身体が観えるのですが、サティが途切れた時には「観る者」も「知る者」も消えて行きます。しかし、心は「観る者」「知る者」であったのだから、サティは自らを呼び覚ますことができるのです。

私たちが、日常生活の中で、「身体」を感じられるようになるまで修習を続けるのはそのような理由からです。

修習中、いつの間にか考え事に浸り込んでしまうことがあるのですが、知る心が途切れた時にそのようになるのです。浸り込んでいない時に知る心になるのです。時々、知る心になります。時々、考えに浸り込む心になります。時々、知る心になります。時々、集中し過ぎる心になります。

このようにして私たちは知る心、つまり「知る者」となった心自身も生じ、滅することを繰り返していることを知り、そのことを日常生活の最中^{さなか}にあっても見つめ続けて行くのです。

心が「観る者」「知る者」になることが出来た時、私たちは、この身体が絶え間なく動き続けているいくつかの要素の塊^{かたま}りであって、自己自身ではないことを知ります。そして、その時々^{時々}の感受作用のすべてが、つまり、あらゆる楽しさや苦しみ、そのどちらでもない感覚のすべてが自己のものではなく、やって来ては通り過ぎて行くものであることを知らされるのです。

少しずつ訓練して行って下さい。自覚して、観る心が生じるまで、ただひたすら身体を知っていくのです。ただ、**身体への注視、集中が過ぎることがないようにして下さい。知る事とぼんやりする事を繰り返しながら、知る事そのものも生滅を繰り返していることが観えるようになるまで訓練が必要なのです。**

心を「知る者」とするために

ずっと昔、長老師の所へ学びに行っていました、今から 20-30 年程も前の事です。お寺の中に入って行きました。

長老師は“知る者”という言葉だけを使いました。そして、ブッダとは **知る者、目覚めた者、明智ある者のことです。**と、重ねてこの様に教えたのでした。

私たちは、心を「知る者」にする為の訓練をするのです。

私たちの心は、考えること、そして、考えに浸り込むことがとても好きなのです。そのような心をどの様にすれば「知る者」にすることが出来るのでしょうか。

**何らかの現象の、その生じつつある状態に間に合わせ、ただちに
知ることが出来れば「知る者」となった心が生じて来ます。**

たとえば、ボーッとした状態にある時、ボーッとしているな、と知る心が一瞬の内に生じて来たとします。心が「知る者」となる時とは、その一瞬、つまりボーッとしていると知った瞬間なのです。

その後、修行者は心の状態を注視する者となり、怒りが生じてくると、その瞬間にこれは怒りであるを知ることができるようになるでしょう。心が「知る者」となるのは、まさしく、この怒ったことを知った瞬間なのです。

しかし、その後に“怒りが収まって欲しい”という思いが生じたら、それは既に不善心が起こっていることとなります。つまり、そこには“欲しい”という欲望、すなわち煩惱が生じてしまっているのです。

私たちはただひたすら心を観て行きます。

「知る者」となった心であっても、それが不変で、永遠にある訳ではありません。知る心もそれ自体が生滅しているのです。

大変良い事を教えてくれた方がいます。ジョーコー寺のラー長老は **“知る心が変化しないと見るのは誤った見解である”**と、この様に。

知る心－それ自体も変化しない訳ではないのです。

しかし、知る心はなければならぬのです。それを拠りどころにして修行するのですから。

よく観察して見て下さい。

しばらくの間、心は「知る者」になります。そして「考える者」になります。それからまた「知る者」になります。それから「考えに浸り込む者」になります。それからまた「知る者」になり、それから「注視する者」になります。

ある状態を直接的に、真実に沿って知る時にのみ「知る者」という心が一瞬のうちに生じて来るのです。

その一瞬で充分です。何時間にも引き延ばす必要はないのです。

何時間も保ち続けることが出来る人というのは禅定に在る人達なのです。十分に禅定に入っているのです。少なくとも第二禅定に入っているのです。第二禅定に入ったならば、心が顕在化して禅定から出てもその状態が数日続くことになります。

私たちは、そのように禅定を長く引き延ばしてサマーディ状態を保つ方法はとりません。拠りどころにするのは瞬間的に成立するサマーディ^①で、これはカニカサマーディ(刹那定)とよばれています。

この拠りどころとするカニカサマーディだけが涅槃への道を起こす事ができるのです。ですから本当にヴィパッサナーをする為のサマーディとしては、カニカサマーディが最も優れているのです。

① 刹那定(khaṇika-samādhi)－心の瞬間的な停止による静慮(瞑想)。

－ サマーディは三定として三種に分類される。刹那定以外は下記の二種。

近行定(upacāra-samādhi)－サマーディの核心に近づいている状態。

安止定(appanā-samādhi)－禅定(jāna)を得ているサマーディ。

まず考えに浸る。そして、浸り込んだと知る

少しずつ訓練して行きましょう。心を目覚めさせて行くのです。

禅定に入ることのできない人に最も易しい方法です。

どうすれば心が目覚めるのでしょうか。

当然のことですが、「目覚めた心」とは「目覚めていない心」の反対の事を言います。目覚めていない心とは心が眠っている事を指します。

心が眠ってしまうと心は夢を見るのです。

心が夢を見る、とは考えていると言うことです。ですから「夢を見ている」と知った時が目覚める時なのです。

考えに流されている時に、“心がこっそり隠れて考え事をしている”と気づいたその瞬間に目が覚めるのです。心が考え事をしていると知るのです。目覚めるとはそれを知る一瞬なのです。

考えに浸っている時だけではありません。怒りが湧いて来て、“怒りが生じた”と知る瞬間、その瞬間も同じように目覚めた一瞬なのです。しかし、これを観る事は簡単な事ではありません。

私たちの心は一日中考え事に浸っているのですから、こちらの方が怒っている事を観るよりも易しいでしょう。今日はまだ誰にも怒っていないのですが、どうやって修行したらいいのでしょうか？ という事もあります。

一日の中でも、一時間の中でも、全く考えている事がないという、そんな日はあるのでしょうか？ ありませんよね。心が考えているという事は心が彷徨っているという事で、心に迷いがあるという事です。ウッダッチャ(uddhacca 落ち着きがなく、浮ついた状態)と呼びます。

この、彷徨う心の状態は、最も多く、しかも、しょっちゅう生じていることなのだから、その心の状態を捉え、観察の対象として何度でも修習することができるのです。

彷徨う心は考えに流されて行きます。

「おお、もう既に考えに浸ってしまった」（もう既に、という言葉がついていきますね）

なぜ、「もう既に」という言葉が出てしまうのでしょうか。

「考えに浸ってはいけない」と言っているのではないのです。

まず考えに浸る。その後で考えに浸ったと知るのです。

多くの方が間違った修習をしていますね。

考えに浸り込む事がいつ始まるのかと狙いを定め、その瞬間を待ち構えてしまうのです。

その時、既に、人は見事に考えに浸り込んでしまっているのです。

その様にしていたら、いつになっても「考えに浸る」という事がどんな状態にあることなのかを知る日の来ることはないでしょう。

ですから、まず先に考えに浸り込ませておくのです。ボーッとさせておくのです。その後に「考えに浸った」と知るのです。「ボーッとしている」と知るのです。

怒りや欲が心に生じたら、それらを生じさせておいてから、「怒りがある」「欲がある」と、しっかりと知るのです。

この様に、心の状態に従って、追いかけて知る訓練を何度も何度も続けて行って下さい。

「心の状態」に従い、三相を観る

ただ知っていくことで何が得られるのでしょうか。

仏教の教えは具体的なのです。

何をするのか。

何の為にするのか。

どの様にするのか。

どの様にするのかはもう言いましたね。心に気づく場合には心の状態に従って観て知って行くのです。ある状態が生じたならば、ただひたすらにそれを観て行くのです。貪欲が生じたならば、その後に貪欲が生じたと知る。怒りが生じたならば、その後に怒りが生じたと知る。考えに浸り込んだならば、その後に考えに浸り込んだと知る。この様に、生じたものに従ってただひたすら知って行くのです。

何をするのか、何の為にするのか、どの様にするのか、行なったならば、どんな果が得られるのか？

私たちがただひたすら心を観て行くならば、この様な状態を目の当たりにすることになります。

心が考えに浸り込みます。それから心は考えに浸り込んだことを知ります。それからまた心は考えに浸り込みます。そして心は浸り込んだことを知ります。しばらくすると他の事が心に割り込んで来ます。それから貪欲が湧き起こっては、それを知る様になります。それからまた考えに浸り込みます。浸って、浸って、さらに浸り、それから考えに浸り込んだ事を知ります。「あっ」今度は怒りがまた生じてきました。それから暫くすると貪欲が割り込んできます。またしばらくすると怒りが割り込んでいました。その煩惱は床にべったり座り込んでいるかのようです、と、この様に……。

私たちのこの修習は、ひたすら知ることを間に合わせるのです。

浸り込まないために知ることを間に合わせるのではありません。

それでは何の為に知る必要があるのでしょうか。

「先ほどはあんな心だった」「今はまた別の心だ」「先ほどは心が貪欲だった」「今、心はそれを知っている」「先ほど考えに浸り込んだ」「今、心はそれを知っている」と、この様に観えるようになる為です。

貪欲を生じさせない、怒りを生じさせない、考えに浸り込まさせない、という事の為に訓練するものではありません。

観えるようになる為に訓練するのです。

たとえば、先ほどの心の状態はあの様であったが、今はこの様である、ということが観えるようになる、ということです。

これが、法(ダンマ)の三相(無常、苦、無我)を観るということです。

先ほど心が考えに浸り込んでいたのは観えましたか？

今、考えに浸り込んでいた心が消え、それを知る心が生じています。

先ほど心に怒りが生じていたのが観えましたか？

今、それを知る心が生じています。怒った心が消えました。

知る心というのは長い時間生じているわけでは無く、その代わりに再び浸り心が沸き起こってしまうものなのです。

考えに浸り込んだらば、浸り込んだと知る。貪欲が生じたならば、貪欲が生じたと知る。怒りが生じたならば、怒りが生じたと知るのです。

何度も訓練していくのです。

良い状態になる為に訓練するものではありません。

悪い状態を拒否するために訓練するものではありません。

入って来ては出て行くすべてのものごとを知っていくのです。

すべてのものごとは一時的なことである、と観える様になるまで訓練を続けるのです。

心に生じる貪欲も一時的なことなのです。心に生じる怒りも一時的なことなのです。考え事に浸り込むこともまた一時的なことなのです。

どうして考えに浸り込むことも一時的だと言えるのでしょうか。

それは、知る心がそこに割り込むことが出来るからで、だから浸り込むことが一時的に観えるのです。もしも知る心が全くなかったとしたら、浸り込む心だけしかなくなるのです。心は考えに浸り込み、浸り込み続け、一日中、一晩中浸り込むのです。

私たちは、浸り込んでしまったらその状態が安定したまま変わらないと感じてしまうのです。その状態にあって、三相（無常・苦・無我）が観察されることはないのです。

しかし、知る心が生じたならば、浸り込んでいる状態が断片的になり、途切れて観えて来ます。

1分ほど考えに浸り込んでいて、その事に気づく瞬間があります。気づいたことによって、その考えている状態が終わり、消えて行くところが観えます。それでも、新しく生じた気づきが消えたら、また5分間ほど考えに浸り、再びそれに気づいたら今度は1時間考えに浸りました、ということになってしまったら訓練にはなりません。

ただひたすら訓練を続けて行くのですよ。

3秒間考えに浸り込んだ時、それに気づきました。2秒間浸り込んで直ちに気づきました。

訓練が上達していますね。浸り込めば浸り込むほどに瞬間的な気づきが何度も繰り返されるのです。

何度も繰り返し訓練するのです。浸り込まない為に訓練するのではありません。浸り込みを禁止する為に訓練するのでもありません。知る状態をずっと続ける為に訓練するのではありません。

すべての生じるものごとが、ことごとく消えて行くところを観るために訓練するのです。

知る心(気づき)が自然に生まれるように訓練する

智慧が深まって来ると、次第に観えて来ることがあります。

心を知るものとなるのか、考えに浸り込むものになるのか—
どちらかを禁じたり、どちらかに強制することはできない、と。
これがすなわち、「無我」を観る、ということです。

心に何かを命じたり、注文することはできないのです。心が迷うのは心自体のことです。心に欲が生じて、それは心自体のことです。心がどの様な状態になっても、それは心のことなのです。

知る心が生じて来たら、それらのことは自然に知られるのです。
意図的に知ろうとすることは間違っています。
知る心、それ自体が自然に生じて来るまで訓練しましょう。

この訓練ではまず、知る心を持つところから始めます。

以前話した事を覚えている人がいるかもしれませんが、それは、
ドン長老が遷化される直前の、最後に訪ねた時の事でした。

その時、長老は「知る心に会うのは知る心を壊すためだ」と教えて
下さいました。

今度は別の日にプット長老を訪ねに行きました。師もドン長老
を訪ねに行って来たと言い、ドン長老はプット長老に同じ事を教え
たというのでした。「修習実践をするのは何の難しいことがあるのか、
"知る心"に出会うのは"知る心"を壊すためだろうに」と。

このように聞くと私たちは、知る心がまだ現れないにも関わらず
"知る心"を壊そうとする方法を探してしまうのです。しかし私たち
にあるのは"浸っている心"ばかりです。

迷い、考えに浸ることの多い今は、まだ知る心を破壊する時期ではないのです。それは不還者^①レベルになるまで取っておいて下さい。

その後で、知る心を壊す話に進みましょう。

私たちは、まだそのレベルに至ってはいないのでから "知る心" を壊すことはしないのです。まず "知る心" を持つようにするのは、気づいていますか？

知る心が生じ、そして心は考えに浸り込みます。それから知る心が生じ、今度は心に怒りが生じます。それから知る心が生じます。そして、心に貪欲が生じる …………… こういう事なのです。

少しずつ気づきを増します。

ただひたすら気づいて行くのです。一瞬一瞬、パッパッと知って行くのです。このようにして何度も何度もその瞬間を知って行きます。

流動する心のあり方をせき止め、断片的に切り分けるために知る、ということです。

今さっきの心のあり方は「迷い」だった。今はそれを知っている、と、この様に観えますか？

「迷うこと」は、余りあるほどの事で、「知ること」は、ほんのわずかな事 — これが自然な姿です。

「知る」という心の微細なあり方が生じて来る瞬間。

つまり、今、此処の、現在に在ることが出来る心のあり方。

それは、極めて小さな一瞬なのです。

知ることが長く続くという事はありません。知ることが不変に続く事也没有ありません。それは邪見といわれるもので、本当は、知る心は一瞬に生じて一瞬に滅するのです。

① 不還者(anāgāmi) — 四聖者の第三段階に到達した方。再び欲界に戻ることはない方。

よく生じる観察対象^①を選び、何度も知る訓練をする

「痴^②」と言われる煩惱に気づくことができるようになるまで訓練を続けて行きましょう。

気づく為の方法は「迷い、考えに浸ったならば、それに間に合わせて知る」というものです。この方法は簡単な課題といえます。

なぜならば、考えに浸り込んでいる心というのは最も頻繁に生じている心だからです。貪欲の心、怒りの心も生じますが頻度が少ないです。それに比べて考えに浸り込む心の状態は一日中生じています。

その心の状態が主になり、貪欲の一瞬、怒りの一瞬が組み立てられているのです。浸り込むことがなければ貪欲は生じないのです。浸り込まなければ怒りも生じないのです。迷い、浸り込むこの心はこの様に強烈な心なのです。

しかし、心は浸り込むものだということを、学び、知ることが出来るならば、私たちは一日中修習することが出来るのです。

修習を進めましょう。

まず、よく生じる観察対象を選びましょう。そうすると何度も知る訓練をすることができます。

私たちのこの心は一日中浸り込んでいるものなのだから、私たちはそれを知るのです。浸り込んだならばそれを知る。浸り込んでそれを知るのです。それらが素早く入れ替わっていることが観えて来るのです。

① 観察対象—原文は所縁(ārammaṇa อารมณ์)。認識の対象。心を引き留めるもの。

瞑想修習の際に心を集中させるもの。

② 痴(moha)—愚癡(ぐち)ともいわれる。三毒とされる根本的な煩惱のひとつで、ものごとを正しく知る事の出来ない愚かさ。無明と同義。

以前、カンチャナブリ県にいた時の出来事です。

ある若い男性が訪ねて来てこのように聞きました。「私は四念^①処にない観察対象の修習をしていますが、良いでしょうか？」と。

どんな修習方法なのかと尋ねた時、彼はこのように言いました。

「もし雷が鳴ったら、その時に私は身体を感じ気づくでしょう」と。

そこで私はこう言いました「一年に何回雷が鳴るのかい？ものすごい長い時間が掛かるでしょう。何ヶ月も雷が鳴らないこともあるでしょう。つまりは今まで過ぎてきた長い時間、君には気づきの機会が全然無かったということですよ、そうでしょうか？君に気づきがあるのは雨が降りそうな時だけなのですか？」と。

その様な修習実践のやり方は使う事が出来ません。

ブッダが四念処の教説に於いて示してくれた、私たちに生じ続けている観察対象があります。

息が出て息が入る。この事を私たちは一日中続けていますね。息を吐く時その身体に気づき、息を吸う時その身体に気づいたなら、一日中気づきの機会がありますね。立つ・歩く・座る・あるいは横になることはありますか？そうですよね、一日中ある動作ですね。

立ち上がらなければ歩きます。歩かなければ座ります。座っていなければ横になることもあります。

もしもあなたが、歩く・立つ・座る・横になる時、その時ごとに気づきを持てるならば、ほぼ一日中身体への気づきが出来るということです。しかし不自然な動作はこれに含みません。

それは、飛び跳ねたり、泳ぐなどの日常的ではない動作です。

① 四念処(cattāro satipatṭhānā) 一念(気づき、サティ)に基づいて身体、感受、心、法を観察し、三相(無常、苦、無我)の了知へと導く修法。例えば身体については、出入息、動作への意識、肉体の不浄などの観察。感受については肉体的、精神的状態、つまり、痛み、暑さ、楽しさなどを観察対象にする。

ブッダは動作への気づきの鍵となる「明瞭に知り、しっかりと把握する」ことも教え示しました。

動いたら気づく。動きに気づく。動いてから止まってじっとしている。止まってじっとしてから動く。もしも、止まってじっとしていることに気づき、動いていることにも気づくなら、一日中気づきを保つことができる、と。

ブッダが示して下さった観察の対象は一日中生じているのです。

どうでしょうか。感受の対象は一日中ありますか？

楽しさ、苦しき、そのどちらでもない状態が一日の中でぐるぐる回っている、そうでしょう。

心を観ます。心が浸り込むことは毎日生じることですが、それをただひたすら知って行きます。

貪欲が溢れていて、何を見ても、何時であっても欲望が、それも物凄い頻度で、言わば一日中生じている人があったとします。

その様な人は、多くの欲する気持ちを「法の住居、居場所^①」として心の中に置いて下さい。つまり、見たい、聞きたい、考えたいといった欲の発生時に知る事を間に合わせて、その場所で観察するのです。

欲しいという心と、欲しくないという心。その一対の心を観ればそれで充分です。

怒りっぽい人は小さなことでも怒ります。どんな小さなことでも不満足を感じて怒るのです。怒っているその心ですよ。それを持って来て「法の住居、居場所」として観察するのです。心に怒りが生じたならばそれを知る。怒りが生じたと知った瞬間 — その瞬間の心には怒りがありません。そして、しばらくして再び怒りが生じたら、またそれを直ちに知る、とこの様に…………。

① 法の住居、居場所 — 原文は **วิहारธรรม** (vihāra dhamma)。心に銘ずる仏法、心をつなぎ止める法、日常生活に於ける心の居場所、などが意味される。

一日中生じているこれらの事が観えますか？

私たちの瞑想修習の方法は、一日中生じている認識の対象でなければなりません。そうすることで私たちは一日中気づきを維持することができます。息を吐き、その身体に気づく。息を吸い、その身体に気づく。ボーッとしたら、その事に気づく。ボーッとする事に知る事を間に合わせると知る心が生じて来るのです。

すべてのものごとは生じては滅し、休むことなく転変を続けているのです。



最後に、心は身心への執着を手放す

私たちの瞑想修習は幸福や静けさを得るためのものではなく、すべてのものごとが生じたら減することを観るための実践なのです。

たとえば、呼吸をしている身体を観る時 ………

「呼気(出息)が生じ、減した身体」が「吸気(吸息)が生じ、減する身体」に変わることを観察します。

そして、吸気が生じ、減した身体が、呼気が生じている身体に変わることを観察します。

立っている身体、歩いている身体、座っている身体、横たわっている身体も変化し続けているのです。同様に、幸福(楽)や不満足(苦)、そのどちらでもない状況も、変化と循環を繰り返しているのです。

考えに浸る事と知覚する事、つまり、妄想する事と知る事も変化と循環を繰り返しているのです。

修習実践で観えて来るこれらの事で、一般的な意味に於いて幸福を感じたり、静けさがもたらされるという事はないのです。

この三相(無常・無我・苦)を直視する修行によって、その体と心に於いては無常なあり方のみであり、そして、あまたの状況に於いては元の状態を維持して存在し続けることができず、衰退を余儀なくされる事を知らされるのです。

強制も命令もできないこの身体は、「私のもの」ではなく、ある一つの要素的物質にすぎないものであり、同様に動きまわり変化し続けているこの心に何かを命じることもできない、とこのように修習していくのです。

最終的に何を得られるのでしょうか？

身体のすべて、心のすべて、五蘊のすべてが苦であり、災いであると知らされるのです。

良いものでは無いのですよ。素晴らしいものでも無いのです。

たとえば、私たちは身体をととても気にかけて大事にして、そこに満足を見い出そうとしますが、それほど長く続かないうちに再び、不満足になってしまいます。

これらの事をただひたすら観ていくと飽き飽きしてうんざりしてくるのです。そして身体に執着しなくなるのです。

心についても同じことが言えます。

せっかく静けさに入ったにも関わらず長続きしないうちに心が散り散りになってしまうのです。どうすれば良いのか、と困惑がまた生じて来るのです。不安定なことばかりですね。

そのようにして極限にまで飽き飽きしてうんざりした心が観えると心は執着しなくなるのです。

最終的に身体のすべて、心のすべてに執着しなくなるのです。

この世界のすべてのことに執着しなくなるのです。そして心は執着することから離れていくのです。

これを“vimutti”と呼びます。解脱に至るという事です。



解脱に至れば涅槃が観える

解脱に至ると何が得られるのでしょうか。

涅槃が明らかに観えるようになります。

しかし涅槃の主になるわけではありませんよ。涅槃は誰のものでもなく、涅槃はそこにある自然の世界なのです。そこにあり続けるダンマの世界なのです。

その涅槃を自ら観ることが出来る人、その人は幸福な人であり、その涅槃を知る心の幸福はこの上ないものなのです。

もがき苦しむ事や飾り立てる事^①から自由になれるのです。

欲望への捉われから離れられるのです。

少しずつ訓練して行きましょう。

今日の法話は朝から今までどんな話をして来たのでしょうか。

このように話しましたね。修行実践とは何を修習する事なのかを知らなければなりません、と。それはサマタとウィパッサナーです。

何の為に修習するのか。

サマタは心に力を持たせてウィパッサナーをする為なのです。時にサマタは心を休める為に使われます。そして、心に充分新しい力が湧いて来たらウィパッサナーを行います。

どの様にするのか。

サマタ修習で、こちち良い観察対象の一つに向かわせると心に静けさが生じます。ウィパッサナーは身体と心の変化に従って知っていくことなのです。心はただひたすらに知る者、見る者となり、貪欲が生じたならばそれを知り、怒りが生じたならばそれを知り、考へに浸り込んだならばそれを知る。ただひたすらに観ていくのです。

① 飾り立てる事－原文は ความปรุงแต่ง で、装飾、粉飾が意味されるが、法語として用いられる場合は「有為」すなわち、因縁によって作り出される一切の現象。

この修習実践で何が得られるのか

サマタの修習によって「知ること」が生じて来ます。
ウィパッサナーの修習によって「智慧」が現れてきます。

身体と心の真実が観えると、
それらは苦ばかりであることが知らされます。

その真実を知ることで解き放たれるのです。
身体と心への執着を残らず手放すことになるのです。
涅槃が観えるようになり、真の、最上の幸福に至るのです。



プラーモート・パーモーチョー師 (หลวงพ่อปรจําไมทย์ ปาโมชฺโช) 略歴

仏歴 2495 年 (西暦 1952 年) バンコク生まれ。

チュラーロンコン大学政治学部 学士号及び修士号取得。

大学卒業から 49 才までの 26 年間、国家公務員として働き、その後具足戒を受け、出家比丘として修行生活の日々を送る。

プラーモート師は 7 才の時、タンモロー師よりアーナーパーナサティを学び、大学卒業後、公務員として勤務する傍らルアンブー・ドゥン師を初め森林寺院の多くの僧侶から教えを受けてダンマ基礎を築いた。

最初の出家は大学生の時であり、二度目の出家はスリン県ブラパーラーム寺院にて具足戒を受けその後、チョンブリ県シラチャのサンティタム寺院に止住し、現在多くの人々にウィパッサナー瞑想の実践指導をしている。

著作 解脱への道 วิมุตติมรรค (2549 年) など

この日本語版小冊子は下記の方々からの喜捨を受けて印刷されました。

ผู้บริจาคค่าพิมพ์หนังสือธรรมทานเล่มนี้

นาย เป็็น สุทธิปภากุล

นาง จันทรี สุทธิปภากุล

นาย พิชิต สุทธิปภากุล

นางสาว เสาร์วรรณ พงษ์สยมพู

เด็กหญิง ขวัญระมิงค์ สุทธิปภากุล

訳・工藤圭史

編纂・Phra Takashi (Ochiai) Mahāpungnyō (落合 隆)・共訳

出版・Wat Phraputtabat-tamo T.Pongtung A.Doitao C.Chiangmai
50260 Thairand E-mail daifukub@yahoo.co.jp

印刷・JARAS Digital Print Chiangmai

54 Ratvithi Rd, Tambon Si Phum, Mueang Chiang Mai

表紙, p.9, p.25, p.27 の写真提供者はグリーンヒル瞑想研究所長 地橋秀雄氏