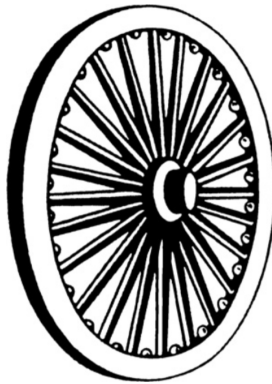


S.N. ゴエンカ師と師のアシスタント指導者による

ヴィパッサナー瞑想



実践の手引き

この冊子に掲載されている情報は、S.N.ゴエンカ師、あるいは師のアシスタント指導者による 10 日間コースを終了した瞑想者のためのものです。これからヴィパッサナーの技を学びたいと望む人には、コースに参加することを勧めます。この冊子は、瞑想を独習するためのマニュアルではなく、そのような目的で使用するのしないよう、強く忠告します。

ヴィパッサナー瞑想 実践の手引き

ヴィパッサナーのコースは、それがみなさんの生活に変化をもたらしてはじめて、真に価値あるものとなります。そして、その変化は、この技を毎日実践することによってのみ、もたらされます。みなさんが、今後も、瞑想を続けていくことができるように、以下にコースで学んだことの概略を記します。

シーラ (sīla)

日常生活において、以下の五つの戒律を守ること、シーラを実践できます。

- ・生きものを殺さない。
- ・盗まない。
- ・性的な過ちを犯さない。
- ・嘘をついたり、とげとげしい言葉を使わない。
- ・酒類や薬物などを摂らない。

瞑想

実践を続けるために最小限必要なこと：

- ・朝 1 時間、夜 1 時間、瞑想する。
- ・年に一度、10 日間コース、あるいはセルフコースを行う。

また次のことも奨励されています：

- ・眠りに入る前と目覚めた後、寝床で横になったまま、約 5 分間、瞑想する。
- ・できれば、週に一度、同じヴィパッサナーを実践する瞑想者とともに瞑想する。
- ・自由な時間を、できるだけ瞑想にあてる。

毎日の実践における瞑想の方法

・アーナーパーナ (ānāpāna)

心が鈍っていたり、いらだっていたりするとき、あるいは体の感覚を感じにくいとき、また感覚に反応しないことが難しいとき、アーナーパーナを行いなさい。意識を、鼻孔の下から上唇の上の部分におきなさい。息が鼻孔に入り、そこから出て行くたびに、その息に気づき続けなさい。心が鈍っていたり、あるいは、いらだっていたりするときには、しばらく、意図的に少し強めの呼吸をします。そうでないときには、自然な呼吸を観察します。アーナーパーナから始めて、ヴィパッサナーに切り替えます。また、必要な場合は、1 時間ずっと、呼吸の観察を続けます。

・ヴィパッサナー (vipassanā)

意識を、頭頂から足先へ、そして、足先から頭頂へと、体系的に動かし、出会うすべての感覚を感じるによって、体のすべての部分を順番に観察します。

客観的に観察します。つまり、経験するすべての感覚、快いもの、不快なもの、そのどちらでもないもの、それらに対して、すべてが無常である、という性質を理解することにより、平静を保つことです。

意識を動かし続けます。どこであっても、一つの場所に数分以上、留まってはなりません。この修行が機械的にならないようにします。経験する感覚の種類により、異なる方法で観察します。さまざまな、粗雑な感覚を経験している体の部分では、部分ごとに意識を動かし、観察しなければなりません。両腕、両足など、左右対称の場所では、そこに同じような微細な感覚があれば、同時に観察してもよいでしょう。体全体で微細な感覚を経験しているなら、体全体に意識をさつと流し、その後でまた、部分ごとに修行します。

家で瞑想するとき、体を動かさずに1時間坐り続けることは助けになるかもしれませんが、そうする必要はありません。

・メッター (mettā)

1時間の終りに、心か体に、何か動揺があれば、リラックスして、落ち着かせます。その後、数分間、体のどこかにある微細な感覚に意識を集中します。そして、すべての生きものに対する善意の気持ちで心と体を満たします。

瞑想時間以外のとき

自分が行うべき、重要な仕事に専念します。そして、ときどき、気づきと平静さを保ち続けているかどうか、チェックしてみなさい。何か問題が生じたときには、可能ならば、ほんの数秒間でも、自分の呼吸が感覚に気づいていなさい。そうすることが、さまざまな状況においてバランスを保つ助けとなります。

ダーナ (dāna)

自分の得たよきものをほかの人と分かち合います。それは、自己中心という古い癖を根絶する助けになります。そして、瞑想者は、分かち合うべき、もっとも価値あるものがダンマであることに気づきます。そこで、ほかの人がヴィパッサナーの技を学ぶための助けとなるように、自分のできることをします。こうして、純粋な意志によって、ほかの生徒の経費を賄うためのダーナ(寄付)を行います。世界中のコースやセンターは、このようなダーナだけを資金源としています。

私心のない奉仕

さらに大きなダーナ（寄付）は、コースの準備や運営の手伝い、また、その他のダンマの奉仕のために、自分の時間や労力を提供することです。この手助けをする人たちは（指導者も含め）みな、何の見返りを受け取ることもなく、自分の奉仕をダーナとして提供します。奉仕は、ほかの人びとを助けるだけでなく、奉仕者が、自己中心癖を根絶し、教えをより深く理解する、つまり、この道において前進する助けとなります。

一つの道のみ

ヴィパッサナーとほかの瞑想法を混ぜないこと。前にほかの瞑想法を行ったことがあるなら、どちらでもよいですから、自分にもっとも適しており、有益だと思うほうを選び、それに専心します。

ヴィパッサナーについて人に話すこと

この技について、人に話すのは構いませんが、瞑想法を教えてはなりません。さもなければ、その人を助けるどころか、混乱させるかもしれません。瞑想したい人には、きちんと訓練を受けた指導者のいるコースに参加するように勧めます。

まとめ

進歩は徐々にやってきます。間違いは必ず起こります。そこから学びなさい。間違ったと気づいたときには、微笑み、再び、始めましょう。瞑想中に、眠気やいらだちを感じたり、心がさまよったり、その他の困難に出会ったりすることは、よくあることです。それでも屈せず、やり通せば、成功するでしょう。指導者やアシスタント指導者に連絡して指導を受けることもできます。

瞑想者の仲間のサポートも活用しなさい。仲間と一緒に瞑想することは、みなさんの瞑想を強めてくれます。

可能なときにはいつでも、数日間、あるいは数時間でも瞑想しに行くことで、センターやダンマハウスの瞑想に適した雰囲気を活用しなさい。このヴィパッサナー瞑想法だけを実践している古い生徒であれば、スペースに余裕があれば、10日間コースの一部だけでも参加できます。

真の智慧は、すべての経験が無常である、ということを認識し、受け入れることです。この洞察があれば、人生の浮き沈みに圧倒されることは、ありません。そして、心のバランスを保つなら、自然に、自分にも、ほかの人にも幸福をもたらす行動を選ぶようになります。平静な心をもって一瞬一瞬を生きることで、すべての苦悩からの解放という究極のゴールへと確実に進み続けます。

三つの宝

ブッダ (buddha) : 完全に解脱した者

ダンマ (dhamma) : 自然の法、解脱した者の教え、解放への道

サンガ (saṅgha) : ダンマを実践し、純粋な心をもつ聖者となった者たち

三つの訓練

シーラ (sīla) : 道徳律

サマーディ (samādhi) : 集中力、心の統御

パンニャー (paññā) : 智恵、心を浄化する洞察力

すべての心の汚れの三つの原因

ラーガ／ローパ (rāga / lobha) : 渴望

ドーサ (dosa) : 嫌悪

モーハ (moha) : 無知

四つの聖なる真実

苦悩の事実

苦悩の原因 (渴望)

苦悩の停止

苦悩の停止へと導く道

八つの部分からなる聖なる道

サンマー・ヴァーチャー (sammā-vācā) : 正しい言葉

サンマー・カンマンタ (sammā-kammanta) : 正しい行為

サンマー・アージーヴァ (sammā-ājīva) : 正しい生計

サンマー・ヴァーヤーマ (sammā-vāyāma) : 正しい努力

サンマー・サティ (sammā-sati) : 正しい気づき

サンマー・サマーディ (sammā-samādhi) : 正しい集中

サンマー・サンカッパ (sammā-saṅkappa) : 正しい思考

サンマー・ディッティ (sammā-diṭṭhi) : 正しい理解

カンマ (kamma)

行為、とりわけ、自分の将来に影響をおよぼす行為。(サンスクリットではカルマ)

三種類の智恵

スタマヤー・パンニャー (suta-mayā paññā) : 人から聞いて得た知識

チンターマヤー・パンニャー (cintā-mayā paññā) : 知性と分析にもとづく理解

バーヴァナーマヤー・パンニャー (bhāvanā-mayā paññā) : 直接的な自分の経験にもとづく智恵

現象の三つの性質

アニッチャ (anicca) : 無常

アナッター (anattā) : 無我

ドゥッカ (dukkha) : 苦悩

人を構成する五つの集合体

ルーパ (rūpa) : 物質、素粒子 (カラーパ) で構成される体

ヴィンニャーナ (viññāṇa) : 意識

サンニャー (saññā) : 認識

ヴェーダナー (vedanā) : (感覚を) 感じる事

サンカーラ (saṅkhāra) : 反応 (心の条件づけ)

物質の四つの構成要素

パタヴィー (paṭhavī) : 土 (固体性、重量)

アーポー (āpo) : 水 (流体性、粘着)

ヴァーヨー (vāyo) : 空気 (気体性、動き)

テージョー (tejo) : 火 (温度)

物質が生じる四つの原因

食物

環境／雰囲気

現在の心の反応

過去の心の反応

ニッバーナ (nibbāna)

条件づけによらないもの。精神 (心) と物質 (体) を超えた究極の真実 (注: サンスクリットではニルヴァーナ)

サティパツターナ (satipaṭṭhāna)

気づきの確立、ヴィパツサナーの同義語。

四つのサティパツターナ

カーヤーヌパツサナー (kāyānupassanā) : 体の観察

ヴェーダナーヌパツサナー (vedanānupassanā) : 体の感覚の観察

チッターヌパツサナー (cittānupassanā) : 心の観察

ダンマーヌパツサナー (dhammānupassanā) : 心の中身の観察

五つの障害、敵

カーマツチャンダ (kāmacchanda) : 渴望

ヴィヤーパーダ (vyāpāda) : 嫌悪

ティーナ・ミツダ (thīna-middha)：身体的な怠惰と精神的な無気力
ウッダッチャ・クックッチャ (uddhacca-kukkucca)：いらだちと心配
ヴィチキッチャー (vicikicchā)：懷疑、疑惑

五つの味方、友

サッダー (saddhā)：確信
ヴィリヤ (virīya)：努力
サティ (sati)：気づき
サマーディ (samādhi)：集中力
パンニャー (paññā)：智恵

十のパラミー (pāramī)、心の完成

ネッカナム (nekkhamma)：放棄
シーラ (sīla)：道徳律
ヴィリヤ (virīya)：努力
カンティ (khanti)：忍耐
サッチャ (sacca)：真実
アディッターナ (adhiṭṭhāna)：強い決意
パンニャー (paññā)：智恵
ウベッカー (upekkhā)：平静
メッター (mettā)：無私の愛
ダーナ (dāna)：寛大、寄付

純粋な心のもつ四つの性質

メッター (mettā)：無私の愛
カルナー (karuṇā)：慈悲、同情
ムディター (muditā)：共感の喜び
ウベッカー (upekkhā)：平静

バヴァトウ・サッバ・マンガラ (bhavatu sabba maṅgalaṃ)

生きとし生けるものが幸せでありますように。

サードゥ、サードゥ、サードゥ (sādhū, sādhū, sādhū)

よくおっしゃいました、よくなさいました。まことにその通りです、この願いに同意します。

S.N. ゴエンカ師からのメッセージ

ダンマの道を歩む旅人へ

幸せであれ！

ダンマの灯をともし続けなさい。その灯が、みなさんの日々の生活を明るく照らすように。ダンマは逃避ではありません。それは、自分自身と、また他の者たちすべてと、安らぎや調和をもって生活する、生きる技です。ですから、ダンマの生活を送るように努めなさい。

朝と夜の日々の瞑想を怠らないようにしなさい。

できるかぎり、ほかのヴィパッサナー瞑想者たちとともに、毎週、グループ瞑想会に参加しなさい。

年に一度、10日間コースを行いなさい。これは、みなさんの瞑想を強く保つために不可欠です。

確信をもち、どんな試練にも勇敢に、微笑みながら立ち向かいなさい。

憎しみや嫌悪、悪意や反意を捨てなさい。

すべての人びと、とりわけダンマを理解しておらず、不幸な生活を送っている人びとに対する、愛と慈悲の気持ちを育みなさい。

みなさんのダンマの行いが、このような人びとに安らぎと調和の道を示しますように。

みなさんの顔に現われるダンマの輝きが、より多くの苦しむ人びとを真の幸せの道へと誘い（いざない）ますように。

生きとし生けるものが、幸せでありますように。安らかでありますように。解放されますように。

メッターを込めて

S.N. ゴエンカ

ヴィパッサナー瞑想や世界各地のコーススケジュールについての情報は、下記のウェブサイトをご覧ください。

一般向けホームページ： jp.dhamma.org

初めてコースに参加する人のための基本的な情報すべてが掲載されています。

（国際版：www.dhamma.org）

古い生徒用ウェブサイト： jp.dhamma.org/os

（ユーザーネーム：oldstudent パスワード：behappy）

ゴエンカ師、または師のアシスタント指導者による10日間コースに、少なくとも一度参加した古い生徒のためのサイトです。（国際版：www.dhamma.org/os）

京都 ダンマバーヌ

〒622-0324 京都府船井郡京丹波町八田岩上奥 2-1

電話：0771-86-0765 ファクス：0771-86-0460

メール：info@bhanu.dhamma.org

千葉 ダンマーディッチャ

〒299-4413 千葉県長生郡睦沢町上之郷 785-3

電話・ファクス：0475-40-3611

メール：info@adicca.dhamma.org

一般社団法人 日本ヴィパッサナー協会 京都 ダンマバーヌ

一般社団法人 日本ヴィパッサナー協会 ダンマーディッチャ

2020年1月版