

つの確立が進んで行くでしょう。ブツダはそのことを経典のこのセクシオンで言おうとしているのです。

20. 目覚めを支える七つの要素は気づきの四つの基礎のどれを用いても開発することができません。身体について考察している間に七つのすべてをすることができ、それから感受を考察している間に……、といふうに進められます。ここで採用されているアプローチはそれほど体系的なものではありませんが、経典に出て来る十六考察を進めるうちに七つすべての要素が開発されます。七つの要素のいくつか、喜びと清澄さについては、考察の中で大変個別的に語られています。いづれせよ、この七つの要素は本書の最初の4章で検討したプロセスについて語るためのもう一つの大変に巧みな方法です。

21. もちろん気づきは本書の第一主題のひとつであり、そこで極めて詳細に取り扱いました。呼吸だけに意識を集中したとき、あるいは十六の考察のいずれかに意識を集中したときに気づきが開発されています。

22. アーナーバーナサティのプロセス全体にわたって、次第に原因と結果との関係に敏感になってゆきます。はじめのうちは、呼吸がどれほど強く心身を条件づけているかが見えてくるかもしれません。第四番目の四つ組みの中では、渴愛、執着と苦しみとの間の連結をはつきりと見て取りまします。ブツダが現象の探求というときには、そのように見つめることをさしています。

私たちが自らの経験のある側面を詳しく調べるときには、この現象の探求というものの特質に関わっているのであり、それを強化しています。成熟したヴィパッサナー瞑想者は現象の探求を好みます。個人的な経験のどんな側面をも、深い関心を持って見つめることが自然で喜びをもたらすものになります。瞑想が洞察の瞑想になるためには、この現象の探求を含まなくてはなりません。何故ならば、洞察をもたらすのは自らの経験を注意深く吟味することだからです。それについて考えることと混同してはなりません。

23. もちろん呼吸に心を向ける最初の瞬間から努力精進することが必要です。しかし気づきと分析力が勢いを増すにつれて、それらは極めて自然に修行するエネルギーを発生させます。この努力精進は固くこわばってはならず、緊張もしていません。滑らかで安定しています。短距離走よりもマラソンで使う類の努力に似ているかもしれません。

24. 努力精進する中から喜悅が生まれてきます。喜悅は修行に満足と軽やかさをもたらし、どんな状況をも関心を持って受けとめる開かれた心を育ててくれます。喜悅が強くなると、エネルギー体系全体に影響をもたらします。喜悅は心から生まれ、全存在を歡喜で満たしながら身体に莫大なインパクトをもたらします。

25. 安静は喜悅が第四番目の要素として一種の静寂へと精錬されていくにつれて生じてきます。古の人たちは喜悅を喉が乾いた人が砂漠で水を見つけたときに体験するもの、安静をその人が水を飲んだ後で体験するものであると説明しています。安静はその人が水を飲んだ後で体験する満足感です。安静は静かですが鈍くはありません。命の力に満ちています。

26. 集中は安静から生まれ育つてきます。もちろん修行全般を通して集中力を養っているのですが、ある程度の静けさが獲得されたときに力を増してきます。

27. 最後に、アーナーバーナサティのプロセスが本当に成熟したとき、すべてのものごとをはつきりと、リラックスした心で、つまり目の前にやって来たものすべてに揺ぎ無い注意を払いながら見ることの出来る心で、考察することが出来ます。これが平靜さであり、目覚めを支える最後の要素です。

28. 最初の息に気づいた瞬間から目覚めを支える要素は開発されています。しかし、色あせること、消滅すること、手放すことという十四番から十六番目の考察の中でそのプロセスが成熟して、これらの諸要素が目覚める心の純粹な構成要因となります。

これら最後の三考察の段階になると、実際に心の毒である貪欲、嫌悪、そして迷妄に近づき、それらがより深く見つめられることよって焼き尽くされるのを観察することが出来ます。自らの毒を浄化している心それ自体が気づきの対象となり、すべての目覚めを支える要素が完成されます。ブツダはこのように七つの要素が洗練されてゆくことを修行の最後の段階だと見なしました。したがって經典の十六考察の成就について話が及ぶときには、四つの基礎と七つの要素についても言及しているのです。

訳者あとがき

袖触れ合うも他生の縁というが、本書を翻訳しないかという話が舞い込んできたときには深く懐かしい縁を感じずにはいられなかった。一九九七年、私はマサチューセッツ州バリー仏教研究所（BCBS）の客員研究僧として経典の解説を中心にこれからの瞑想指導の方向性を模索していた。ラリー・ローゼンバーグに出会ったのは、BCBSに隣接したインサイト・メディテーション・ソサエティ（IMS）で彼のリトリートに参加したときであった。今から思うと僧侶として伝統的な路線を歩みつつけるか、あるいは仏教という枠を出てもっと広い視野の中でヴィパッサナー瞑想の実践と指導を続けるか悩んでいた私へ、BCBS所長のアンディが特別にアレンジしてくれた贈り物だったのだと思う。

ラリーは私の顔を見るなり、「ウィマラ、君のファイルはぜんぶ手許にあるよ」と言って迎えてくれた。私がアマラワティであまりにも革新的な経典解釈のセミナーをしたりして波紋を巻き起こしたことがもう伝わっていたのだ。アマラワティはイギリスにあるテラワダ仏教の僧院で、タイ森林派の高僧アーチャン・チャーのもとで薫陶を受けたアメリカ人のスメータ長老を中心に、西洋的な男女平等などの考え方を採り入れつつも伝統的な出家仏教のスタイルを根付かせた貴重な瞑想セン

ターだ。「だけどちょっとカンフルが効きすぎたみたい。彼らには少し早すぎたみたいだよ」。そう言われて私は少しホッとすると同時に、彼らの世界で情報が伝わる速さに驚いた。その後ラリーは、私が僧籍を離れて一般人としてより広く自由な文脈の中で瞑想を実践する道歩み始めるためのよき指針となってくれた。最初の出会いの最後に私が「新しい道を模索するための先生になって欲しい」と頼むと、ラリーは「先生ではなく同じ道を歩く同僚だと思ってくれよ」と笑っていたのが今も心に焼き付いている。

I M Sは北米におけるヴィパッサナー瞑想の草分けで、二〇年ほど前にジョセフ・ゴールドスタインとジャック・コーンフィールドの二人を中心に創立された。北米、イギリス、ハワイなどから指導者を招いて行なわれる一〇日間の瞑想リトリートには毎回一〇〇人ほどが集まる。夏には若者たちの瞑想キャンプや親子連れのファミリー瞑想キャンプが企画され、冬季には三ヶ月間の長期リトリートも行なわれている。センターを運営するスタッフは一年契約で世界各地からボランティアのようなかたちで集まり、コミュニティ生活をしながら瞑想を日常に根付かせようと励んでいる。彼らの中には、教員、セラピスト、占い師、ソーシャルワーカー、ボデイワーカーといった背景からヴィパッサナー瞑想に関心を抱くようになった人々も多い。また、伝統志向のジョセフに対して、瞑想と心理療法との融合の重要性を重んじるジャックは、近年西海岸の北サンフランシスコに「スピリット・ロック」という瞑想センターを創立してそこを中心に活動している。

B C B SはそうしたI M Sの積み重ねの上で、実践を支える専門的、学問的な研究の裏付けの重要性を鑑みて生まれてきた仏教研究所だ。そこではヴィパッサナーの伝統を伝えるテーラワード仏教

(日本では小乗仏教と呼ばれる) だけではなく、禅宗を中心とした大乘仏教、チベット仏教からも研究者や指導者を招いて多くのワークシヨップが行なわれている。平和活動の一環として戦地に赴いて葛藤解決を指導しているポーラ・グリーン、臨床心理士として瞑想研究に取り組み、ケン・ウィルバーと共に「意識の変容」を著したジャック・エングラ、日本から派遣されて禅宗の布教にあたっている藤田一照、新進のチベット仏教学者のジョン・マ克蘭ズキー、ソクチエン・ファウンデーシヨンのラマ・スリヤダス、シアトルのホスピスのディレクターをしながらヴィパッサナー瞑想と死を看取ることのつながりを説くロンドニー・スミスなど。

そうして還俗した私が次に世話になったのが、本書に序文を寄せているジョン・カバット・ジンであった。彼はマサチューセッツ大学の医学部で気づきの瞑想をもとにしたストレス・リダクシヨンプログラムを創始して以来二〇年間教えていて、いまではこのプログラムも医療保険の対象となるまでに認められてきている。彼の著作は「生命力がよみがえる瞑想健康法」(実務教育出版)というタイトルで日本語でも紹介されている。私はそのインターシップに特待生として招待される機縁を得て、分野を問わず多くの人々がこのプログラムを通してそれぞれにヴィパッサナー瞑想のエッセンスである自覚に触れていくのを目の当たりにした。もちろんヴィパッサナーとか、仏教とか、ヨーガとかいうラベルに縛られることなく。

私はそんな自らの体験を通して、いま仏教がアメリカ文化という新たな受け皿の中で新しく生まれ変わっていることを実感する。そういう意味で本書は、現代北米文化という文脈の中で生きるラリー・ローゼンバーグという個性を通して表現された、新たな仏教理解の一例である。ニューヨークの

ブルックリンにロシア系ユダヤ人として生まれ育ちナチュラル・ハイに関心を持ったインテリ青年が
仏教に出会い、さまざまな旅をして、多くのマスターに出会い、やがてはアカデミズムを出てヴィパ
ッサナー瞑想の指導者になった。彼は家族のことも、パートナーシップのことも、親子のことも、口
常生活で出会うすべてのことに瞑想の気づきをもって向かい合い、そこから持ち帰った智慧を私たち
と分かち合ってくれる。

そういえば約二千年前に大乘仏教の台頭をリードしたのはバラモン出身の仏教僧たちであった。当
時のインドのサイエンスはヴェーダやウパニシャッドにまとめられ、梵我一如という思想形態を取り、
さまざまなヨーガという実践の形を生み出してゆく。それらを学びながら成長した青年たちの一部が
カースト制度もアトマン思想も否定する仏教に身を投じ、空の哲学や唯識という深層心理学を構築
し、それらを拠り所に新たな歴史的・文化的状況に即応した仏教を作り出していった。現代アメリカ
文化の中で生まれ育っている新しい仏教のリーダーたちも、ある意味では似たような状況で仏教をク
リエイティブに生きているのだ。

一方いま生まれつつある北米仏教がこれまでのアジア仏教と相違する点としては、コンピュータや
遺伝子工学に代表される高度な科学技術、それをもとにした物質的な豊富さと多様性、その豊かさを
経て明確になってきた精神性・宗教性への渴望が、権威やドグマなしに個人的な日常生活で応用可能
なスピリチュアリテイとして求められてきていること、宇宙のなかに浮かぶ地球全体を見渡すエコロ
ジカルな環境という新たな視点が加わり、民族内部あるいは民族間に生じている葛藤解決や社会平和
の問題にも積極的に関わり、男女の問題を含めた多文化状況に対する心理学的社会的な洞察に基い

たさまざまな差別への対応の配慮などが挙げられるかもしれない。

具体的にラリーの個人的遍歴にも見て取れるように、実際にインドやチベット、日本、中国や韓国などを旅して当地の仏教にじかに触れる機会を誰でもが得られる時代性。その上で白らが生まれ育った宗教的なバックグラウンドも含めて、仏教以外の宗教も視野に入れながら、男でも女でも誰でもがそれぞれに等しく学び実践できる仏教を具体的に考えることができる思想や信仰の自由。さまざまな時代や社会の差別や抑圧から勝ち取った自由を実際の教育のなかに生かしてよき未来を築こうとする社会意識。宇宙時代の仏教は、仏教内部のテラワダ仏教、大乘仏教、チベット仏教という派閥的なものを含めて、いろいろなものにフレンドリーであることを一つのエチケットにしているような感じといえは伝わるだろうか。そういえば私が最初にトロントで教えることになったカナダ人グループは「教える内容はいいものだけれど、教え方として先生である前に人間としての友人になつて欲しい」というフィードバックをくれた。それは無意識的にある地域での伝統のない坊さんをコピーしていた私に北米仏教がくれた最初のプレゼントであり、そのおかげで僧衣を脱いで新しい道を歩いている今の私もあるのだと思う。

さて、本書でラリーが解説している「呼吸に関する気づきの経典」を伝えるテラワダ仏教とそこに伝えられるヴィパッサナーという瞑想法に関してその背景を簡単に紹介しよう。テラ（長老）ワダ（主張、主義）仏教は日本では小乗仏教と呼ばれて来た（大乘仏教を支える仮想敵のような）ものに相当するもので、スリランカ、ミャンマー（ビルマ）、タイ、カンボジアなどに伝えられて来た仏教の原初的形態である。ブツダが亡くなってから百年から二百年経った頃に最初に起こった分裂連

動のなかで、後の大乘仏教の運動につながる積極的な革新派に対して、ブツダの教えを形の上からもまったく変えずにそのまま守っていかうとした保守的長老派の流れを汲むものだ。何回かの編集過程を経て紀元一世紀頃にスリランカで成文化された經典群には、ブツダの言葉と教えが最も原型に近い形で保存されている。ブツダの教えに関する多様な解釈はすでにブツダの在世時からあったと思われるが、スリランカに伝えられていたさまざまな解釈の伝統をインドから来たブツダゴースが紀元六世紀頃にまとめて標準化した。そのなかでも「清浄道論」(Visuddhi-magga)は実践に関する解説の根幹を成すものであり、現在まで伝えられているヴィパッサナーを始めとするテーラワーダ仏教における多くの修行実践は、この「清浄道論」の記述をよりどころとしている。

ヴィパッサナーはテーラワーダ仏教の經典言語であるパーリ語で、ヴィ(分析的に、明確に)という意味の接頭辞とパッサナー(見る)という意味の語幹とから成る。英語では *vip* (内を) + *sight* (見る) こと、日本語では気づき、洞察、アウェアネスなどと訳されている。

「スッタニパータ」(Sutta-nipāta)などの最も古い經典群では *Vipassana* という言葉はそれほど見あたらない。*vipassati* (見る、洞察する) という動詞の形で二、三回登場している。ヴィパッサナーに相応するものとして使われていると思われるのが最初の説法「初転法輪経」(Dhammacakkapavattana-sutta)において語られた *Yatha-bhuta-nāna-dassana* (ありのままに見る智慧：如実智慧) という言葉だ。すなわちヴィパッサナーはありのままを見る智慧の同義語なのだ。そしてこの初転法輪経の一週間後には、私たちが自分だと思い込んでいる自我や自己の複雑性、虚構性に関する「無我相経」(Anattakakhaṇa-sutta) が説かれ最初の五人の悟った弟子が誕生し、瞑想を実践するコ

ミニニテイの原型が形作られる。実はこのときまでに如実智見^{ウイパッサナ}で洞察すべき本質が人間存在の無常、苦、無我の三側面であるということ、それが中道や縁起の実践的思想と同一のものであることは簡潔に語られているのだが、後の仏教の実に多様な分裂を見ると、一つの教えが異なった状況の中でさまざまに開花していく現実を目の当たりにして、感慨深い。

それが中・後期の経典になると *Samatha-vipassana* (止観) という組み合わせで使われることが多くなる。そこでは瞑想を支える二つの要素が、心を集中して安定させるサマタと、ものごとの本質を洞察するウイパッサナという組み合わせで、修行の方法論のような形で語られている。ウイパッサナで洞察すべき本質とは何であるのか、それがサマタとどのように支え合い、どのように違うのかについての詳細に関して具体的に記述されたものは、さらにブツダゴーサの清浄道論にまとめられた解釈を待たねばならない。

ところでブツダが実際にものごとをありのままに見るためにどのような実践的指導をしていたのかに関しては、「気づきの確立に関する教え (*Satipatthana-Sutta*)」(中部阿含) にまとめられている。サティ (*Sati*) とは *sati* (思い出す) という動詞の名詞形で、今ここで自分の内外に起こっていることをありのままに気づいている心の作用のことをいう。ここでは身体、感受、心、心身のプロセスとその背後にある法則性という四つの対象領域において、あらゆる対象を自分の内部、他人という外部、自他の間にある場という三つのモードで見つめてゆくことが説かれている。このサティに導かれて、自らのありのままに気づき、受容し、変容と解放をもたらす智慧が働きます。その智慧をウイパッサナというのであって、この経典がウイパッサナの独立宣言のような意味合いを持つことはラ

リーが本書で述べている通りである。この「気づきの確立に関する教え」のなかで身体的現象として説明されている呼吸をとりだして、さらに呼吸の身体的、感受的、心理的、心身相関プロセスとして四側面から一六の考察としてより洗練した形で洞察の内容を説いているのが本書のライトモチーフになっている。「呼吸に関する気づきの教え」だ。

ここでなぜ呼吸という身体現象をさらに感受や心理的側面、さらには心身相関のダイナミクスとして見直すのかを考えると、ヴィパッサナー瞑想のもつ可能性について見えてくるものがある。それは物と心、身体と精神、観察するものと観察されるものとを簡単に二分してしまってきた近代科学に対してパラダイム・シフトを迫る、相対性理論や量子力学、あるいは精神分析による深層意識の研究にも通じるものだ。

たとえば私たちは五感で感じられるものを超えて何処まで対象に直接触れることができるのか？

何かを認識する際、イメージや言葉、概念によって現実を把握できたように思いこむが、そこで認識からもれてしまっている意識に昇らなかつたより本質的現実があり、実はその本質的現実が私たちの生命現象をより深いところから支えてくれるものであること。私たちの観察しようという意識がすでに観察される対象に影響し対象を規定してしまうという、ありのままを知ることに関するジレンマ。自分というものは他者との関係性のなかに浮上してくるパターン認識の固着の束に過ぎないかもしれない、という仮想性と虚構性。そのパターン認識には群れとして存在する人間の集合的側面が言語や文化を介してかかわっていること。その人間の群れも地球上の環境の中で現れては消えてゆく泡の一つに過ぎず、そこには宇宙の好奇心の笑顔が映っているだけかもしれないという夢。ヴィパッサ

ナー瞑想はそんなことのすべてを視野に入れながら、自分自身を知り、受容し、解放され、本当の自由と平和を見出してゆくための指針となり、道具となるものではないかと思う。

ウィパッサナーというありのままを見る智慧の伝統は、物理学や心理学、社会学や生物学、エコロジー、宗教、スピリチュアリティ、医学と心理療法、個人の生き方とコミュニケーションのあり方などが統合された新しいライフスタイルを模索するための水先案内として、自覚的な意識のあり方を教えてくれるだろう。そしてそれは、アビダルマという仏教心理学がコンピュータを駆使した高速度観測に基づく認知心理学によって新たに認知され生まれ変わってくる頃には、さらに明らかな現実となっていることだろう。

本書の翻訳にあたっては春秋社編集部の子木大士郎さんのお力をお借りしています。私にとって本格的な翻訳は本書が初めてであったので、この機会に学んだことをもとにさらによい翻訳や紹介ができるようにも努力したいと思っています。それから国内外で瞑想会に参加してくださった方々、私の人生の中でさまざまな出会いを通して学びの機会を下さった方々、いろいろな国での多くの出会いがこの本を翻訳するウイマラを支えてくれたことを感謝いたします。

そして僧侶を辞めてもいまだに止まぬ私の漂泊を暖かく支えてくれる両親、親族、友人たちよ、本当にありがとう。

最後に、あらためてありがとう、ラリー・ローゼンバーグ。友として、先輩として、師として、あなたがいてくれたおかげで私はふたたびブツダの法を味わいなおすことができました。

呼吸をとおして宇宙の命とむすばれているわたし

そのつながりのぬくもりが慈愛として花開くように

透き通った智慧が私たちの心に輝きますように

一息ひといきその道とともに歩めますように

井上ウイマラ

関連組織の連絡先

ヴィパッサナー瞑想 (Insight Meditation) についてさらに情報が必要な場合は、下記のセンターに連絡してください。

Abhayagiri Monastery
16201 Tomki Rd.
Redwood Valley, CA 95470
(707) 485-1630

Insight Meditation Society
1230 Pleasant St.
Barre, MA 01605
(978) 355-4378
<http://www.dharma.org>

Barre Center for Buddhist Studies
149 Lockwood Rd.
Barre MA 01005
(978) 355-2347
e-mail: bcbs@dharma.org
<http://www.dharma.org>

Metta Forest Manastery
P.O. Box 1409
Valley Center, CA 92082
(619) 988-3474

Bhavana Society
Rt.1, Box 218-3
High View, WV 26808
(304) 856-3241
<http://www.bhavasociety.org>

Spirit Rock Meditation Center
P.O. Box 909
5000 Sir Francis Drake Blvd.
Woodacre, CA 94973
(415) 488-0164
<http://www.spiritrock.org>

Cambridge Insight Meditation Center
331 Broadway
Cambridge, MA 02139
(617) 441-9038

ラリー・ローゼンバーグその他のヴィパッサナー瞑想 (Insight Meditation) の指導者による録音テープは下記から手に入れることができます。

Dharma Seed Tape Library
Box 66
Wendell Depot, MA 01380
(508) 544-8912 fax (413) 772 5599

- Nanamoli Thera. *Mindfulness of Breathing*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1982.
- Nanamoli, Bhikkhu. "Treatise on Breathing." In *The Path of Discrimination*. London: Pali Text Society, 1982.
- Nanayon, Upasika Kee. "Every In- and Out-Breath" and "Breath Meditation Condensed." In *An Unentangled Knowing*. Translated by Thanissaro Bhikkhu. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1996.
- Nhat Hanh, Thich. *Breathe! You Are Alive*, revised edition. Berkeley, Calif.: Parallax Press, 1996.
- . *The Blooming of a Lotus*. Boston: Beacon Press, 1993.
- . *The Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon Press, 1987.
- Nyamgal Rinpoche. *The Breath of Awakening*. Kinmont, Ontario: Bodhi Publishing, 1992.
- Nyanaponika Thera. "Mindfulness of Breathing." In *The Heart of Buddhist Meditation*. York Beach, Maine: Samuel Weiser, 1993.
- Sumedho, Ajahn. "Mindfulness of the Breath." *The Mind and the Way*. Boston: Wisdom Publications, 1995
- . "Only One Breath." In *The Way It Is*. Hertfordshire, England: Amaravati Publications, 1991.
- . "Watching the Breath." In *Mindfulness: The Path to the Deathless*. Hertfordshire, England: Amaravati Publications, 1987.
- Suzuki, Shunryu. "Breathing." In *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: Weatherhill, 1970.
- Thanissaro Bhikkhu. *The Wings to Awakening*. Barre, Mass.: Barre Center for Buddhist Studies, 1996.
- Vimalaramsi, Ven. U. *The Anapanasati Sutta*. Kelong, Malaysia, 1997.
- Webu Sayadaw. "Dhamma Discourse III." In *Selected Discourses of Webu Sayadaw*. Wiltshire, England, 1992.
- Woodward, F. L., trans. "Kindred Sayings about In-Breathing and Out-Breathing." In *The Book of the Kindred Sayings*. London: Pali Text Society, 1979.

参 考 文 献

- Bodhi, Bhikkhu, and Bhikkhu Nanamoli, trans. "Anapanasati Sutra: Mindfulness of Breathing." In *The Middle-Length Discourses of the Buddha*. Boston: Wisdom Publications, 1995.
- Buddhadasa, Ajahn. *Anapanasati*. Translated by Nagasena Bhikkhu. Bangkok: Sublime Life Mission, 1980.
- . *Mindfulness with Breathing*. Translated by Santikaro Bhikkhu, Boston: Wisdom Publications, 1997.
- Buddhaghosa, Bhadantacariya. "Mindfulness of Breathing." In *The Path of Purification*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1979.
- Fuang, Ajahn. "Breathing." In *Awareness Itself*. Valley Center, Calif.: Metta Forest Monastery, 1993.
- Gunaratana, Bhante. *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom Publications, 1993.
- Hart, William. "The Training of Concentration." In *Vipassana Meditation as Taught by S. N. Goenka*. New York: HarperCollins, 1987.
- Kamalashila. "Mindfulness of Breathing." In *Meditation*. Glasgow: Windhorse Publications, 1992.
- Lee, Ajahn. "Beginning Concentration" and "The Basics of Breathing." In *The Skill of Release*. Valley Center, California: Metta Forest Monastery, 1995.
- . *Keeping the Breath in Mind*. Translated by Thanissaro Bhikkhu. Valley Center, Calif.: Metta Forest Monastery.
- . "Quiet Breathing." In *Food for Thought*. Translated by Thanissaro Bhikkhu. Valley Center, Calif.: Metta Forest Monastery, 1989.
- Maha Boowa, Ajahn. "The Tracks of the Ox." In *Things as they Are*. Translated by Thanissaro Bhikkhu. Udon Thani, Thailand: Wat Pa Baan Taad, 1988.

なさと興奮、5) 懐疑的な疑い。

ニルヴァーナ (Nirvāna) バリー語ではニッバーナ (Nibbāna)。解放、涅槃。仏教修行の最終的な目標。煩惱の火、つまり執着や自分勝手などが完全かつ最終的に消火された時に涅槃が完全に現れる。

ニローダ (Nirodha) 火を消すこと、消滅。ニルヴァーナの同義語であり、執着とドゥッカの終焉を意味する。ブッダの教えでは、ニローダは個人の死ではなく無知や固執の消滅を指す。アーナーパーナサティ・ストラの中では15番目の考察にあたる。

パヴァーラナー (Pavāraṇā) 毎年雨季に共同生活して修行する安居の終わりに催される儀式。比丘たちは犯してしまった誤りを指摘してくれる様にお互いに招待する。

パリー (Pali) テーラワード派によって伝えられて来た聖典、さらにはそれらのテキストが記述された言語。この解説書の主題となっているアーナーパーナサティの説教はこれらのテキストのひとつである。

パリカンマ (Parikamma) 瞑想を始めたときに注意を集中させるための予備的な対象。心を集中させるために「ブドー (知る人)」という言葉を探り返すことなどを含む。心が安定してきたらその言葉を静かに唱えるのを止める。タイの森林派の伝統では、集中した状態を獲得するために「ブドー」が呼吸と組み合わせられることがある。

パンニャー (Paññā) 智慧、洞察、見極めること。ドゥッカの火を消すために必要な真実を正しく理解すること。

ビク (Bhikkhu) 男性の僧侶、比丘。ブッダの時代から現在に至るまで、227の戒律を守り、食べ物や衣食に頼って生活する。この言葉は解放を実現するために健全な行為を育成し、不健全な行為を捨て去ろうとする人に対して使われることがある。

ピーティ (Pīti) 喜悅、歓喜、喜び。心が清浄になったことから生まれてくる身体的心理的な軽さや機敏さ、活発さ。アーナーパーナサティ・ストラの第5番目の考察に出て来る興奮した幸福感のこと。

ブドー (Buddho) 目覚めた、悟った人。ブッダ (知る人) を呼ぶ名前のひとつ。

を曇らせる麻葉や酔わせるものから離れるようにする。

ジャーナ (Jhāna) 禅定。ひとつの対象 (例えばある一つの感覚とか心の概念) にしっかりと就いてそれを観察できる心の特性。そのように安定した集中力から生まれてくる心の統一は平和と幸福をもたらすと同時に、対象へ完全に没頭するようになる。そのような没入には8つのレベルがあり、それぞれは次第に洗練の度が増していく。

スカ (Sukha) 楽、幸せ、至福。字義的にはこらえやすいもの。スカはアーナーパーナサティ・ストラの第6番目の考察における主題となっている。

ストラ (Sūtra パーリ語ではスッタ Sutta) 説教。この言葉はテーラワダ仏教においてブツダとその高弟たちに掃される訓話のことを指す。

スンニャター (Suññatā) 空。すべてのものは例外なく「自己」から空であり「自己に属するもの」からも空である。スンニャターはすべてのものごとくに本来的な性質である。空は貪欲、怒り、そして幻惑から自由になった心のことを指すこともある。涅槃は最高の空である。

ダルマ (Dharma) (パーリ語ではダンマ Dhamma) 法。真実、自然法、任務、命令、「それ自体のものあり方」。ダルマはその様なものごとを教えるあらゆる教義を指すために使われることもある。そしてブツダのダルマは彼の教えと涅槃の直接的な経験との両方を指す。涅槃は教えが目指している性質。

チッタ (Citta) 心、意識。考え、知り、そして経験する。さらに限定された意味では心は考えるもの、煩惱によって汚されうるもの、涅槃を實現できるもの。

テーラワダ (Theravāda) 「長老たちの教え」。今日まで残っている唯一の初期仏教の学派。現在ではスリランカ、タイ、カンボジア、そしてビルマで主流となっている仏教。

ドゥッカ (Dukkha) 不満足、苦しみ、痛み。字義的には耐えがたいもの、こらえるのが難しいもの。ドゥッカは心が渴愛、執着、エゴイズムや自分勝手なことに無知であることに条件づけられている時に生じてくる経験の特性を指す。すべての条件づけされたものごとくに共通する3側面の第2番目の性質。

ニヴァーラナ (Nivāraṇa) 心の成長を妨げる5つの障害。1) 感覚的な満足を渴望すること、2) 怒り、嫌悪、3) 怠惰と無気力、4) 落ち着きの

ーをずっと複雑で思考を含んでいる感情と混同してはならない。

エーカツガタ (Ekaggata) 一境性。心が一点に集中した状態。心のエネルギーの流れがひとつの対象にまとめられ集中された状態。

ガーター (Gathā) ダルマに関する短い詩偈。日常生活をしている時に静かに唱えて現在の瞬間に心に向ける助けとするもの。

キレーサ (Kilesa) 心を苦悶させるもの、煩惱。渴愛、嫉妬そして迷妄がさまざまな形を取ったもの。貪欲、怒り、傲慢、妬み、物惜しみ、不正直、暴力性、プライド、自惚れ、混乱などを含む。

サティ (Sati) 気づき。

サティパッターナ・スートラ (Satipaṭṭhana Sutra) 4つの気づきの確立に関するブッダの説教。身体、感受、心、そしてこれらの構成する現象の本性という4つの主題に関する深い探求を取り扱っている。アーナーパーナサティ・スートラは同じ目的を達成する手助けとするために、呼吸への留意を用いる。

サティパニャー (Satipaṇṇā) 見極めること、常識、洞察、智慧によって支えられた気づき。

サマタ (Samatha) 集中力による心の安静。サマタの修行は心の静けさをもたらすが、洞察や智慧には導かない。

サマーディ (Samādhi) 三昧、集中、落ち着いた状態、心理的な静けさ、安定性。一緒になること、焦点を合わせること、心理的な流れが統合されること。正しいサマーディは純粹さ、明晰さ、安定性、強さ、柔軟性という特徴を持っている。サマーディは一境性(エーカツガタ)や禪定(ジャーナ)の中で完成される。最上のサマーディは涅槃を対象として心が一点に集中している状態。

サンガ (Sangha) 徹底的に、直接的に、洞察深く、そして正しく修行するブッダの弟子(教えに従うもの)の共同体、集い。サンガは在家の女性、在家の男性、尼僧、そして僧侶を含む。サンガという言葉は狭い意味では僧侶のコミュニティ、あるいは目覚めを体験的に味わったすべての人たちだけに捧げられるものとして使われることがある。

シーラ (Sila) 道徳、戒。ダルマに一致するような言葉と身体による行為。シーラの本質は自分も他人も傷つけないこと。在家の人はその様な倫理的行為をするための導きとして五つの戒めを使う。彼らは、1) 命を取ること、2) 盗むこと、3) 性的な誤った行ない、4) 嘘をつくこと、5) 心

用語解説

(指示のない限りすべての用語はパーリ語である)

- アーナーパーナサティ (Ānāpāna-sati)** 出息入息に関する気づき。仏陀の説いた瞑想システム。安静と洞察を養うために呼吸への留意が用いられる。出息入息に関する気づきの修行は、心と身体のプロセスをくまなく探求し解放へと導く16の考察にしたがって自然に進展していく。
- アナッター (Anattā)** 無我。すべてのものは例外なく自己ではないという教え。それらは「自己」として認めるに相応しい本質や実態に欠けているということ。この教えはものごとの存在を否定するものではない。ものごとが相対的そして便宜的な意味を除いてはどんなかたちでも所有されたりコントロールされたりすることがないこと、あるいは所有したりコントロールしたりできないことをいう。無我はすべての条件づけられたものに共通な3側面の3番目のものであり、無常と苦とに依存している。
- アニッチャ (Anicca)** 無常、不安定性、不堅固性、流れ、不定性。条件づけられたものは絶え間ない変容の中にある。常に生起しては、現れて、終わる。一緒になったものすべては離れていく。無常は条件づけられたものに共通な3側面の最初のものである。
- アラハン (Arahant)** 完全に目覚めた存在。どんなものに対しても「私に」とか「私のもの」と執着することから完全に自由になっている生きている存在。すべての煩惱を根絶し、もはや心理的な苦しみを経験することはない。アラハンが目覚めの最終的な第4段階を獲得している。
- ヴィタッカ (Vitakka)** 集中力のひとつの側面で、心が対象に狙いを定めて自らを確立させてゆく働きを構成している。
- ヴィチャーラ (Vicāra)** 集中力のひとつの側面で、心が対象に接触して興味を保つための能力を構成している。
- ヴィパッサナー (Vipassanā)** 洞察、明らかに見ること。心理的・身体的な対象を直接観察して、それらが無常であり、満足できないものであり、独立した本質あるいは自己を本来的に欠いているという側面を直感する智慧。
- ヴィラーガ (Virāga)** 色あせること、消えてゆくこと。執着が崩壊し、解消し、消え去ってゆくこと。第14番目の考察の主題。
- ヴェーダナー (Vedanā)** 感受。感覚経験に対する心理的な反応。感受には、快、不快、中性という3つの様式がある。心理的要素としてのヴェーダナ

◆訳者略歴

井上ウィマラ

1959年山梨県生まれ。京都大学文学部哲学科宗教学専攻中退。曹洞宗で出家し道元禅を学ぶ。縁を得てビルマに渡り88年テーラワーダ仏教にて出家、ヴィパッサナー瞑想、パーリ經典とその解釈学、アビダルマ仏教心理学などを学ぶ。タイ、スリランカ、イギリスを巡礼して91年に帰国後、經典の翻訳に関わる。93年よりカナダ、イギリス、アメリカにて布教と瞑想指導にあたる。97年マサチューセッツ州バリー仏教研究所の客員研究僧を最後に還俗。98年マサチューセッツ大学医学部でのストレス・リダクション・プログラムのインターンシップを特待生として研修後帰国。宗教の枠を超えて瞑想を医療や教育、福祉の現場に手渡す方法を模索している。

BREATH by BREATH: The Liberating Practice of Insight Meditation
by Larry Rosenberg; with David Guy; foreword by Jon Kabat-Zinn
Copyright 1998 by Larry Rosenberg
Japanese translation published by arrangement with
Shambhala Publications, Inc. through
The English Agency (Japan) Ltd.

呼吸による癒し——実践ヴィパッサナー瞑想

2001年2月1日 第1刷発行

2001年5月10日 第2刷発行

著者 ラリー・ローゼンバーグ

訳者 井上ウィマラ

発行者 神田 明

発行所 株式会社 春秋社

〒101-0021東京都千代田区外神田2-18-6

電話 03-3255-9611 (営業)

03-3255-9614 (編集)

振替 00180-6-24861

装丁 高木達樹

印刷 港北出版印刷株式会社

製本 寿製本株式会社

© 2001 Vimala Inoue

Printed in Japan

ISBN4-393-36406-6

<http://www.shunjusha.co.jp/>

定価はカバー等に表示してあります。

南伝仏教の智慧

W. ハート／日本ヴィパッサナー協会監修／太田陽太郎訳

ゴエンカ氏のヴィパッサナー瞑想入門

——豊かな人生の技法

仏陀の瞑想を、数息観察、道徳規範の必要性、神秘体験の意味から、その神髄ヴィパッサナーまで順々に丁寧に解説。各章にQ & Aも付し、痒いところにも手の届く実践的入門書。 2300円

ティク・ナット・ハン／池田久代訳

生けるブッダ、生けるキリスト

東西の2大宗教の共通の本質を別括。心を癒す具体的方法を織りまぜつつ、安らぎを得られずさまよう現代人の救いと、宗教の独善と対立を超えた共同実践の可能性を探求する。 2200円

マハ・ゴサナンダ／馬籠久美子・野田真里訳

微笑みの祈り

——智慧と慈悲の瞑想

自民族虐殺の悪夢と内戦の傷跡を克服し、カンボジア復興に尽力する仏教者の澄みきった魂の言葉。平和を願うカンボジア民衆の心に息づく「生きた仏教」の姿をありありと伝える。 1900円

鈴木一生

さとりへの道

——上座仏教の瞑想体験

日本仏教に帰依していた著者が、欧米でも高く評価されている上座仏教の瞑想法ヴィパッサナーと出会い、仏教の神髄に目覚める経緯を赤裸々に描いた迫真のドキュメント。 1900円

価格は本体価格。消費税分は含まれておりません。