

ヴィパッサナーの修行時

愛甲次郎

十數年餘り前小乗佛教の瞑想に熱中せることありき。

ヨガ教室のネパール旅行にて知合となれる婦人の紹介にて、スリランカより來日し小乗佛教を説くスマナサーラ長老の法話を聞き、その主催に係る熱海合宿に参加せり。長老によれば真理を捉ふるは闇夜に稻妻走るとき一瞬の閃光の中に虎を撃つが如し。そは長年の修行を経て始めて可能となると。森羅萬象は全て生住滅の過程の繰り返しなれど、過程のあまりに速きため常人は生滅を知覺することを得ず。されど長老は二十年に及ぶ修行の末、ある時眼前のドアノブの忽然と消ゆるを見たりと。これを聞きて餘は直ちに長老の指導の下修行すべきことを決意す。

小乗佛教においても修行の根幹は禪定即ち瞑想なり。瞑想に二種あり。一はサマタにして、一はヴィパッサナーなり。天台宗における止觀に對應するものと覺ゆ。小乗においては後者に重きを置き、修行にあたってはサマタに陥ることを厳しく戒む。

また世の現象を二分し、五感による一次情報を以て法となし、それを處理して得たる二次情報を非法となす。鳥の聲の例を以てするに「カー、音、聞く」は全て法なるも、「鳥」は判斷を経たるものなれば非法なり。過去、現在、未來は記憶の世界にして非法、未來も豫想の世界にして非法なり。ただ現在のみ法とせらる。人は多く非法のうちに時を過ごし、法のうちにあるは極く僅かなり。佛教の克服せむとする「苦」は凡そ非法に屬すれば、法の世界に居ればよくこれを避くることを得。法の世界に居る者は覺めたる者（バウツダーブツダ）とせらる。

修行は緻密にして微妙なること多く、長老の日本語にては委細を得盡きせざること多かり。幸ひ高尾山の麓に土橋英雄なる修行者道場を開きて初心者の指導をなし給ふ。餘は五日間に亙る合宿に五回ほど参加するを得たり。場所は環境に恵まれ、晨朝の瞑想時には遠くは郭公、土鳩、近くは鳥、雀の聲に大いなる聽覺空間に引込まれ我を忘るるなり。

ヴィパッサナーはまさに覺者となる確實なる手段なり。ヴィパッサナーにあつては瞑想中外界よりの刺激あらばそが未だ法の段階にあるうちこれを知覺す。前の鳥の例を用ゐれば「カー、音、聞いた」の段階を逸せざること。次いで速やかに「カー」、「音」または「聞いた」と唱へて以て確認す。これをラベリングと言ふ。過程全體は「サティを入れる」と稱す。

「鳥」とラベリングせば失敗なり。

サティを入れるは二六時中の義務にして途切れざるべく、座禪、立禪、歩行禪の際は勿論、食事、齒磨、排便、入浴等の生活の全ての面においてこれを切らざるを要す。朝起床の鈴を聞きて「聞いた」に始まり、立ちて布團を疊むそれぞれの動作を細分してラベリングを施すことは容易ならざる業にして、動作は緩慢となり、重壓感避くべからず。

食事は朝、昼のみ。午前中一時間の法話、午後喫茶休憩はあれどサティは缺かせず。十一時の消灯迄氣の休まる暇全くなし。五日間の合宿終へ歸宅するとき十疋の減量は常のことなりき。この修行の主眼は心身の極めて緻密なる觀察にして、十數年に及ぶ鍛鍊に耐ふればブツダの無我の教えに得心するに至ると言ふ。

かかる激しき修行は在家にては不可能に近く、小乗佛教國のタイにおいて青年男子の多くが一期

出家し寺に入り修行するとの習慣はこの修行形態の當然の歸結と言ふべし。

識者の申す様ヴィパッサナーにより瞬間定と稱せらるるものを達成せば直観によつて輪廻轉生を確認するを得との由。餘の最大の修行目的は將にここにあり。

修行の完成を見ずして餘のそれより離れたるは、修行體系の故に非ずして、その支へとなる理論の所爲なりき。小乗佛教の基本となるは絶対否定の觀念なり。餘大乘佛教の絶対肯定の世界に接するに及び、ヴィパッサナーと袂を分かつ仕儀となれり。

(平成三十一年三月二十八日受附)