

ビルマ、タイ等における Satipatthana による 人格形成について

佐 藤 幸 治

On the Personality Training through Satipatthana Meditation in Burma, Thailand and Ceylon

by

Koji Sato

Stimulated by the report of Prof. Dumoulin of Sophia University in Tokyo, the researcher visited Rangoon, Bangkok and Ceylon in the summer of 1964, and studied the satipatthana meditation there. It was confirmed that the method of mindfulness devised by Mahasi Sayadaw has been developed in Thailand and Ceylon, and two other methods were also found in Rangoon: the one, devised by U Ba Khin, and the other, developed by Sunlungukyaung Sayadaw.

U Ba Khin's method is a simplified method to the mindfulness of touch of breath, and some Western people already visited him in Rangoon. The Sunlum way of mindfulness, however, is almost unknown to the external world, and it is the most interesting method which may be compared with the intensive Zen training method devised by Master Ishiguro in Japan. This starts from the concentration to the sensation of unpleasantness or pain which comes from the continuation of hard breathing without the change of posture, and by penetrating through the pain sensation it aims to attain samadhi and enlightenment. It should be also noticed that many parents in Rangoon are sending their children to this training center for the purpose of character education.

1 はじめに

1962年の *Psychologia*¹⁾ に上智大学教授の Heinrich Dumoulin 教授が1959年10月から1960年1月にわたって、東南アジアと印度をまわって、ビルマ・タイ・セイロンの Satipatthana を視察した論文を発表している。私が東南アジアの禅法に興味をそそられたのは日本の禅の学者によってではなく、ドイツ人のカトリックの神父の禅研究家の報告によってであった。これと共に英国の提督 E.H. Shattock の手記、ニューヨークのアデルフェイ大学の Jack T. Huber

1) *Psychologia—An International Journal of Psychology in the Orient—*, founded in 1957 and published by Psychologia Society, Department of Psychology, Kyoto University (Editor: Koji Sato).

教授のビルマ訪問の談話もこれに対する関心を深めた。

昨年8月15日から22日までラングーン、23日から30日までバンコックに東南アジア研究の一環として滞在、親しく現地についてその行法を研究することのできたことは幸いであった。また欧州への往路7月14日から17日までセイロンに立寄り、ビルマ、タイ訪問に先立ち、これに関する若干の参考資料を入手することができた。ラングーンがこれらの地域に行われている Satipatthana 禅法の発祥の地のようなのであるが、私は現地に来て Dumoulin, Shattock 等の人々が報告し、タイ、セイロンにも伝えられている Mahasi Sayadaw (Bhadanta Sobhana Maha-thera) の方法のほかに、政府の要人である U Ba Khin の方法がある程度国際的に知られており、さらに Sunlungukyaung Sayadaw という、外国にはまだ知られていないようであるが、注目すべき禅法のあることを発見することができた。私は次にこの三つの禅法の特徴を略述し、それらの人格形成に対する意義を考察しようと思う。

2 Mahasi 師の方法

Mahasi Sayadaw (Bhadanta Sobhana Maha-thera) はビルマの前の首相 U Nu 等の要請によって1949年11月10日にシュウェボからラングーンに移り、ラングーンの Hermitage Road の Thathana Yeiktha にメディテーション・センターを開き、Satipatthana 観法の指導を行ない、今日に至っているとのことである。U Nu 前首相の失脚と共に昔日の盛況はないようであるが、しかしなお一般の尊信は厚く、欧米からの訪問者も少ない様子であった。U Nu 氏の側近にあった U Pe Thin 氏が通訳に当って説明をしてくれて、一日朝八時から夕刻五時まで Mahasi 師流の Satipatthana Vipassana を実習することができた。その行法はそのセンターから出ている Mahasi 師の講説よりも、バンコックの Mahadhatu 僧院の *An Introduction to Insight Exercise*の方がこの方法によるものでありながら、はるかに体系化され、まとまっている。それで説明としては主としてこの書によることとする。

行の基本は、われわれの一切の動作を行なうに当って、一々これを意識に上げる (become mindful) ようにすることである。これはわれわれの日常のあらゆる行動に及ぼされるが、そのうちでも歩行と呼吸が発点として選ばれている。歩行に当っては「右がこう前が出る、左がこう前が出る」、さらに「右(足)が上がる、前が出る、着く、左が上がる、前が出る、着く」と歩行しながら一々その動作を心にとめるのである。呼吸に当っては腹式呼吸をしながら、「(お腹が)こう前が出る、こうひっこむ」と一々心にとめる。さらに種々の感情を心にとめる。痛いときは、「こう痛い、こう痛い」と。観念についても「こう空想している、こう空想している」等と。感覚についても「こう見ている」「こう聞いている」「こう嗅いでいる」「こう味わっている」「こうふれている、ふれている」等と一々心にとめるのである。これらの基本訓練から日常生活の一切の動作を、例えば、「前に行く、退る、左にまがる、右にまがる、う

ずくまる、伸びる、衣をかける、(托鉢の)鉢をもつ、衣を着る、毛布で身体を包む、食べる、飲む、吸う、味わう、排便をする、歩く、立つ、坐る、横になる、眠る、起きる、話す、静かにする」等々の動作を、一々心にとめてゆくのである。Mahadnatu ではこれらを組合わせて練習第一から第十六まで、指導を進めるような段取りにしてある。

セイロンで入手した The Wheel Publication のパンフレットの *Satipatthana Sutta* (念処経) の訳説にも “The Foundations of Mindfulness” と題してあり、この行き方は禅の無心 (No Mind) の重視と一見興味ある対照を示しているが、しかしこれも一々の動作を意識に上せることによって、かえって容易に三昧に導こうとしているに外ならないと考えられる。

この行法については、デューモーン師によれば、セイロンの Vajirarama 僧院の長老派の僧侶たちの中には、これは異端的大乗的であり、このような極端な集中はむしろ仏陀の中道の教えに背くものであると見るものがあり、またその三昧状態なども催眠状態というべきだと批判しているものがあるとのことである。

3 U Ba Khin 氏の方法

氏は政府の高級官吏で主計総監とでもいうような役職の人であるが、かたわら日本大使の公邸の近くに International Meditation Centre というものを設立して、その指導に当たっており、欧米人なども多数来訪しているようである。氏に会って聞くと、氏の方法は極めて簡単であって、呼吸の際に、鼻の下の上唇の一点の感覚に意識を集中するというものであった。氏は次のように説明している。

「センターでやっている Anāpāna 禅法 (respiration mindfulness の方法) の一つの大きな利点は、呼吸は自然的なものであるだけでなく、一切の思念を除いて注意を集中するためにはいつでも用いられるということである。思考の波の領域を呼吸観と共に鼻の辺りに狭めようとするしっかりした努力を続けることによって、呼吸の長さがだんだん短くなり、息の暖かさが上唇の一点に集中されてくるならば、熱心な禅の学人が二三日の訓練でも心の一点集中を確保し得ないはずはないのである。この禅が正しい方向に導かれるならば、その進歩にはいつも、「黒」に対して「白」といった形をとる指標がある。それはむしろ雲とか綿花の形をとったり、時には煙や、くもの巣や、花や、円盤のような形をとったり、注意がさらに集中されると、光のひらめきや点、又は小さい星や月や太陽として現れてくるといえるようなものである。このような指標がメディテーションにおいて (もちろん目を閉じて) 現れるならば、「三昧」が成立したと認められなければならない。そして学人にとってそして大事なことは、しばらく弛緩した後、できるだけ速かに「光」の指標と共に「三昧」に帰ることである。学人がこれができるようになれば、究極の真理を悟り、涅槃の大平安を享受するための Vipassana meditation に入ることは極めて容易になる」と。

ウバキン氏は、この仏教のメディテーションが自分の公けの活動などにも非常に役立ったということを長年にわたる資料をあげて述べている。さらに副産物として、身心を浄化し、種々の疾患を治し、放射能などに対する解毒力なども強化される、という点で大きな現代的意義をもつとも説いているのである。

4 Sunlung 師の方法

ラングーン大学の心理学の講師 U Pe Chit 氏が、Mahasi 師の禅法のほかに、注目すべきものとして Sunlungukyaung 師の禅法があり、友人の官吏 Win Pe 氏がその世話をしているからとのことで、ラングーン到着の翌日、日曜日であったが、その道場に案内してくれた。この方法は他の二法ほど一般に知られていないが、Win Pe 氏の説明は極めて明快であり、我国の石黒法龍師の禅法とも相通ずるところ少なくなく、私の石黒禅の説明をも氏は首肯しながら興味をもって傾聴していた。

氏の説明のパンフレットは小さいながらよく要を尽しており、私との会談においても感ぜられた氏の明快な頭脳をよく示しているものといつてよい。少し長くなるが、この注目すべき禅法について氏の説明を摘記し、一般にその特色を紹介しておきたいと思う。

(1) **姿勢**：長時間変えないでいることのできる姿勢をとれ。それは人のあらゆる力を結集し得るものでなければならない。それは激しい仕事のためのものであって、弛緩のためのものであってはならない。適当な姿勢は跏趺坐である。背は真直ぐにし、両腕は身体の両側に近くつけ、右の拳を左の手で支える。これは修禅者 (meditator) があとで現れてくる不快な感覚と戦うために力を入れるときに拳を握りしめるのを容易にするためである……。頭は少し前に傾ける。ゆっくりした姿勢ではなく、しっかりした姿勢をとり、身体がしっかりした土台になり、その回線は閉じられ、修禅者は心をひきしめる。それから目と口を閉じ、深い呼吸を始める。」「姿勢が一旦とられたならばその坐の終るまで姿勢を変えてはならない。」「スルン師は云っている：けいれんしても動くな、かゆくても搔くな、疲れても休むな、と。」

(2) **呼吸**：吸い込むことから始める。息が鼻孔のさきや上唇にふれることが気づかれるであろう。この息の触感をはっきり心にとめよ。油断なく心にとめてしっかり速く呼吸せよ。強い、きつい、速い呼吸は外界の音を排除し、心を統制することを助け、妨害を速かに除去し、速かに集中させ、修禅者をして後に生じてくる不快感覚に打ちかつことができるようにする。」「この呼吸のための時間を予め規定するな。しっかり速い呼吸を続けると不快な感覚が自分の中に生じてくる。これらの不快な感覚は苦痛、けいれん、うづき、しびれ、熱、寒、その他の感覚の形をとることができる。次の観法の練習の段階に進むために充分な大きさの不快感覚が生ずるまで呼吸を続けよ。」

(3) **感覚**：呼吸は息を吸い込んだところで完全に、突然止められなければならぬ。身体は

静かにされ、結集し、厳密に看視されなければならない。苦痛、けいれん、うずき、しびれ、熱又は冷の感覚が身体に生じているであろう。その中で最も顕著な感覚を心にとめよ。」「感覚が弱ければ、その弱さの事実を知れ、強ければその強さの事実を知れ、とスンルン師はいつている。」「スンルン師は現実と直接じかにふれさせるのである。」「うずきが生ずるならば、直接うずきの事実を捉えるのである。うずく、うずくの概念を先ず形作って、それからうずきの事実に戻るのではない。それ故それは修禅者に告げる：名をいうのを避けよ、²⁾ 現実を概念化するなど。」「心が感覚に突き入ったとき、修禅者はもはや彼の足、腕又は身体の形状を感じないであろう。彼は（私が）苦しんでいるとはもはや感じないであろう。³⁾ これらの概念的な考えは単純な、明瞭な感覚だけによっておきかえられるであろう。」「いかにして不快な感覚を使い尽し、終結させ、断ち切り、除去し、消滅させるべきであろうか。唯一の答は修禅者は不快な感覚を、それが起ったとき起るままに、ここ・いま (here and now) において厳密に心にとめることである。」「息をとめて、身体を緊張させ、心を強固にして、それに関連した一切の思念なしに、苦痛を貫き、その中に住し、それを看視し、終にその感覚が完全に消尽され又は終結するまで、その感覚の圧力に対して圧力を加えなければならぬ。」

(4) **感覚を超えて**：修禅者が完全に感覚の中に住し、感覚に結合した思念などは一切なくして感覚を看視し、感覚が裁断され又は完全に消滅してしまうと、修禅者の心は清められ、浄化され、不動のものとなると共に、働きが現れてくる。彼は一切の衆生に対して慈悲に満ち、また一切衆生を慈悲を以て満たすことができるようになる。その慈悲たるや求むることなく、その人の愛するか、憎むか、無関心であるかに係りない、徹底した慈悲である。この清められ、浄化された、不動の、しかも役に立つことのできる心を以て、修禅者は意識を如実に観ずるのである。」「このように一切の意識を観ずることによって終には輪廻を脱することができるという。「彼は、愛慾と憎しみが生じたことを知り、それを心にとめることによって、それ以上愛慾や憎しみが生じないようにし、生死 (Samsara) の輪に、他の輪廻を与えることができるようになる。これは果において因の力を殺すのである。彼が愛慾や憎しみを起すことのできた対象に接触するに当り、愛慾や憎しみが起り得ないように、それを厳しく心にとめるのである。これは因において、因として因を殺すのである。」「感覚を力強く心にとめる間に、五蓋が生じて、そして消えるであろう。感覚が滅尽し、終結するとき、悟り (Enlightenment) の要素が現れるであろう。」

「事実、Mindfulness の四つの処、即ち身体、感覚、意識、及び心的要素は互いに独立して生ずるものではない。修禅者が触覚を心にとめるとき、その中に身体の処があり、感覚の処があり、意識の処、心的要素の処があるのである。その一つを心にとめることにおいて、他のす

2) この点マハジ師の方法より一層徹底している。

3) 岡潔氏の『風蘭』にも念仏の結果として同様の体験が報告されている。

べてを心にとめるのである。」「四処の意識化が成就され、完全になると、修禅者は悟りの七つの要素を獲得することになる。この悟りの七つの要素がことごとく完全に獲得されると、修禅者は道智 (magga-nana) を成就することになる。」

(5) 結 び としてウイン・ペ氏は次のように述べている。「スンルンの観法 (Sunlun way of mindfulness) は熱心な僧又は俗人によって日夜実施される。それほど熱心でない修禅者は、一回一時間から三時間続くとして、一日に五回から七回これを行う。非常に忙しい実務の人々でも一日二回は行うべきである。それらの間でも心は放っておいてはならない。修禅者は常時心をとめるように努力しなければならぬ。彼はこれを触覚を心をとめることによって成し遂げるのである。一日いかなる瞬間でも彼の身体がものに触れていないということはない。… …できれば視的対象が眼にふれるのを、音が耳に聞こえるのを、味が舌に匂いが鼻にふれるのを心にとめるべきである。」「スンルンは簡単な体系である。… …しかしなすとげるとは困難である。… …それはくつろいだ安楽な方法ではなく、強い呼吸の不愉快と、不快の感覚に当面する勇気と、これを越える熱意と、この目的を成就するために休む暇なく心をとめてゆくことが要求される。しかしこれがよくなされるならば、結果は速かに獲られる、というのはスンルンは現実に直接にちかに接触し、そして修禅者の熱意を喚起し、強い歩調で前進するのを助けるからである。」

「スンルンは四つの mindfulness の基礎を樹立し、*“存在の浄化、悲しみと悲惨の克服、苦痛と悲嘆の破壊、正道への到達、涅槃の成就”* のための mindfulness の四つの基礎を樹立するための激しい、きびしい、熱烈な方法である。」

以上でこのスンルン師の禅法の輪廓はほぼ明かであると思うが、苦痛に耐える強い人格を造るといので、一般の家庭でも児童などをも道場に通わせているところが多いというのも興味深いことであった。同時に私は、暑熱と生活の安易なためにだらけ易いというビルマ人の人格改造に、このような激しい禅法が何等かの寄与をなすことができればと願わざるを得なかったのである。

5 お わ り に

以上三つの方法を紹介したが、現在の日本の禅の修行方法に比較するならば、日本では大抵、初歩の三昧までの指導が大まかであって親切さを欠いているのに対して、ビルマ等の禅法は、初歩の階程であるとしても極めて綿密懇切に規定されてお入り易く、日本でも一般の人々の指導などのためにも、著しく参考になるものがあると考えられる。Mindfulness というものは一見禅の No Mind と相反するようにも見えるが、しかし Mindfulness に徹することによってむしろ容易に三昧に入り、無心を成就するものであるとも思われる。三者の中でも、第三のスンルンの禅法は、始にも述べたように、我国の石黒法龍師の工夫した一種の仁王禅の

行法と酷似するものであって、石黒禅の感覚、特に触感への集中にかねてから興味をひかれていた私は、その所見がスンルン禅法によってまさに裏書きされた思いをも持ったのであった。これらは人格形成の技術としても注目すべきであるが、その心理学的考察は別の機会に譲らなければならない。

終りに在ビルマ日本大使館の小田部大使はじめ各位、特に内田英一書記官、梁井新一書記官、在セイロン日本大使館の高瀬大使はじめ各位、特に前田勇書記官、和田雅夫書記官に一方ならぬお世話になり、又、バンコクでは東南アジア研究センター・バンコク連絡所の当時の所長相良惟一教授の非常なお世話になったこと、これらの方々の行き届いた配慮がなかったならば、短時日にこれだけの成果は到底不可能であったことを特記し、感謝の意を表したい。またセイロンのキャンディにある Forest Hermitage でドイツ人の仏教僧 Nyayaponika 師にもいろいろな文献を頂きましたがその精進に対し深甚なる敬意を表します。ラングーン大学心理学教室の前教授 Hla Bu 博士、現教授 Hla Thwin 博士、講師 U Pe Chit 氏、セイロン大学の J. E. Jayasuriya 教授などにも謝意を表したいと思います。

参 考 文 献

- 1) Dumoulin, Heinrich: "Methods and Aims of Buddhist Meditation—Satipatthana and Zen," *Psychologia*, vol. 5, 1962. pp. 175-180.
- 2) Nyanasatta Thera: *The Foundations of Mindfulness—Satipatthana Sutta—'The Wheel' Publication No. 19.* Kandy (Ceylon): Buddhist Publication Society.
- 3) Mahasi, Sayadaw: *Discourse on the Basic Practice of the Satipatthana Vipassana.* Rangoon: Thathana Yeiktha, 1958.
- 4) Phra Udom Vijanana Thera: *The Path to Mibbana—An Introduction to Insight Exercise.* Bangkok: Mahadhatu Monastery.
- 5) Phra Udom Vijanana Thera: *A Guide to Study Practical Buddhism.* Bangkok: Japanese Buddhist Thailand, 1962.
- 6) U Ba Khin, Sithu: *What Buddhism Is.* Rangon: Vipassana Research Association.
- 7) U Ba Khin, Sithu: *The Real Values of True Buddhist Meditation.* Rangoon: Buddha Sasana Council Press, 1962.
- 8) Win Pe: *The Sunlun Way of Mindfulness.* Rangoon: Sunlun Mission.