

# 上座部の修行

第十四回育英生

真野大成

(タイ国ワットパクナム)

今日、日本でも原始經典の研究がさかんに行なわれ、その「教え」の部分については、人々にも次第に知られるようになってきました。しかし、その「教え」に基づいて、実際の修行がどのように行なわれていたのかという点については、まだ一般にあまり知られておらず、折角の「教え」が実際の用に立っていないという憾みがあります。

タイへ来て一年余り、私は上座部仏教で行なわれている瞑想法を中心に勉強してきました。

間もなく私にとって二度目のパンサー(雨安居)も明け、乾季には私自身も地方に遊行し、実修に取り組もうと考えています。そこで、この機会に上座部仏教の瞑想修行について今日までに知り得たところを簡単にまとめ、情報を整理するとともに、合わせて育英会のご支援に対する一年間のご報告にしたいと思います。

都市派の僧院と林住派の僧院

仏教の修行は經典の学習・研究と瞑想の実習

という二つの科目に大別されます。上座部仏教の国々では、一般にそれらの科目はそれぞれ別の僧院で独立に修習されており、タイでは經典の学習・研究を専攻する僧院は、都市の中やその近くに立地することが多いことから都市派の僧院、あるいは一般に僧院または寺院（ワット）と呼ばれ、瞑想の実践を専攻する僧院は、その立地から森林派の僧院（ワット・パー）と呼ばれています。因みに、私が現在止住するワット・パクナム（寺）は典型的な都市派僧院の一つです。

經典の学習・研究を専攻する都市派の僧院は、また同時に僧侶の基礎教育の機関でもありません。各々の僧院には教師となる先輩僧の人数や能力に応じて教室や学校（多くのクラスを持つもの）が設けられ、多くの若年の僧侶やネーン（見習い僧）が先輩僧の指導を受けています。ミャンマーやタイなどの上座部仏教の国々に

は、昔から僧侶の經典に対する理解度を試す公的な試験制度が存在します。これは、歴史的には、扶役の免除などの特権を与えられた、サンガへの徒な人口の流入を牽制する狙いを持つもので、実際にアユタヤ時代には、教法知識の十分でない僧侶が、労働力調達のために、王によって強制的に還俗させられたりしたこともあるそうです。今日でも、この試験の上級の合格者は、一般社会でキャリアとして評価されています。上記の教室や学校は、言わばこの公的な試験のための「予備校」の性格を持つもので、今日の上座部僧侶の經典学習は、専らこの試験制度に動機づけられたものになっています。

このようにその機能が主に弟子の基礎教育であるということから、都市派の僧院に止住する僧侶は原則として修学僧、そして彼らを指導する教師僧、さらに僧院の管理・運営に携わる役僧ということになります。

ワット・パクナムにおける標準的な修学僧の

日課は、夜明け前の起床に始まって、

日の出 朝食 終つて朝課

午前八時 授業（二時間）

〃 十一時 午餐

午後一時 授業（二時間）

〃 五時 晩課、終わつて寮舎での補習

と、そのほとんどが学習の時間で占められています。教師僧や、僧院の運営や信徒との応対に忙しい役僧を含めて、都市派の僧院では、瞑想の実修は限られた人数の者が、極めて限られた時間行なっているにすぎないと言つてよいでしょう。

一方、森林派の僧院では、その瞑想が日々の行持の中心になります。私自身はまだ実際に森林派の僧院ですごした経験がないのですが、去年、後で触れます「摂心会」でいっしょになつた森林派の僧によると、彼の標準的な日課は、

午前中 瞑想と各種の勉強を各一時間

午後 瞑想（三時間）

夜 瞑想（一、二時間）

ということでした。都市派の僧院で經典の学習に使われている時間が、森林派の僧院では、そつくり瞑想の時間にあてられていると考えればよいでしょう。

森林派の僧院には、また頭陀行の伝統があります。頭陀行というのは、(1)森や墓場など人里離れたところに住し、(2)樹下、屋外に起居し、(3)自らが托鉢をして得たもののみを食べ、(4)食事は一日一回のみとし、(5)（おかず等を選び分けるために）バツ以外の器を用いず、(6)捨てられた布で作つただだ三衣のみを着し、(7)夜も常に坐して横臥しない、等々に依る修行生活の方法のことで、一種の独居・遊行の作法と云うことができます。

經典を読むと、よく、

「誰々は」やがて独りで人々から遠ざかり、怠たることなく精勵し、専心し……そうして、聖者の一人となった。」

という記述に出会います。時代が下って、元々聚落から一定の距離をおいて建てられていた精舎が、都市の中に建てられていくように、彼らも次第に僧院を構えるようになりましたが、森林派の僧侶はそうした遊行・独居の修行者の末裔である、ということができないのではないでしょうか。

タイでは今世紀のはじめに、アーチャン・マンという傑出した瞑想僧が出、森林派の伝統を中興・鼓舞しました。師の下には、先年亡くなったアーチャン・チャーやアーチャン・テート、そして現役の最も高名な指導者の一人であるアーチャン・マハー・ブーワといった、多くの優れた弟子が輩出し、師自身も、また、釈尊と同様の涅槃に入ったと考えられています。また、



師の指導は大へん峻厳なことでも知られていました。

### 「摂心会」と瞑想センター

以上が僧院における、伝統的な瞑想の実修であるのに対して、今日、こちらには、僧侶と在家信者が等しく瞑想を学ぶ場として、さらに「摂心会」と瞑想センターというものがあります。近年は、こちらでも多くの在家信者が熱心に瞑想に取り組むようになって来ています。「摂心会」や瞑想センターは、おそらく、このような動きに呼応した工夫だろうと思われる。

「摂心会」はこちらでは、ガーンフックオプロム・プラーガンマターヌ（直訳すれば、「瞑想訓練会」となります）と呼ばれています。そして、そのしくみは日本の禅宗における摂心会にたいへんよく似ています。「摂心会」には、指導者の周辺が主催し、広く一般の僧侶や在家信者が参

加する開かれた「摂心会」と、特定の団体、たとえば学生や軍人・警察官などが主催し、指導者を招請する閉じられた「摂心会」があります。このあたりの事情も日本と同様だと思えます。「摂心会」の標準的な期間は、だいたい十日から二週間前後です。また、こちらでは、瞑想は個人単位で修習するのが伝統的なやり方ですが、「摂心会」では日本の摂心会と同様、時間を定めて同じ場所に集まり、皆で一緒に坐を組みます。

ただ、日本の摂心会と大きく違うのは、その参加人数の多さです。私が去年参加した、バンコク近郊のラチャブリー県の僧院で開かれた「摂心会」には、十五日間の期間中に、述べ千人以上の僧俗が参加したと言われています。これだけの人数が集まるとなると、日本では、主催者側が宿泊施設の手当てや、食事の準備などで大わらわすところです。もちろん、こちら

でも、主催者は陰でいろいろと心を砕いているに違いありません。しかし、傍で見る限り、これらの問題は、こちらでははるかに易々と解決されているように見えます。夜は、各自で持ち寄ったり、また僧院で貸し出されたりした、グロドという一種の蚊帳を思い思いに樹の下に張って眠り、食事も近在の信者が布施に持ち寄ったものと、在家の参加者みずからの炊き出しとで賄われます。

このように、こちらで仏教関係の大きな催しが、比較的容易に開催される背景には、人々の積善（タムブン）思想に基づく、ボランティアの精神があつて、大きな働きをしているように思います。人々は僧院で行なわれる行事の流れをよく弁えており、上記のボランティア精神と合わせて、行事のあらゆる場面で主催者に協力することができます。一般に、このような催しにおける、主催者と参加者の意識の差は、こち

らでは非常に小さいものであると言つてよいと思います。

私が参加した「摂心会」のスケジュールは以下の通りです。

午前四時半 起床

〃 五時 瞑想・（終わつて）朝課

〃 八時半 瞑想・食事

午後一時 講話・行茶・グループに分

かれての瞑想指導

〃 六時 瞑想・晚課・説法

〃 十時半 消灯

一回の瞑想の時間は日本の坐禅と同様四十分前後で、日本の摂心会に比べると、瞑想実修の時間が少なく、お経や講話の時間が長いのが特徴です。また、午後の瞑想指導では、指導者による実修者への面接指導が行なわれます。

次に、瞑想センターは、この「摂心会」を「常打ち」にしたような施設です。そこで指導され

ている瞑想のメソッド等から考えると、これはどうやらミャンマーで創始されたものようです。瞑想センターには指導者が常駐していて、実修者は自分の都合のよい時にそこに出掛け瞑想の指導を受けることができます。ただし、瞑想修行が成果を上げるためには、それ相應の時間が必要であるとして、滞在期間には下限が設けられている場合が多く、一般に、二週間から一ヶ月以上の滞在修行が要求されています。瞑想センターのスケジュールには、そこで指導されているメソッドによって、皆で揃って瞑想するように細かく定められたものと、食事と面接指導の時間が定められているだけで、瞑想実修は各自の判断で行なうようなものとの二通りがあります。

今日、こちらで、瞑想センターを中心に広く普及している瞑想のメソッドに、マハーシ・サヤドウのメソッドとサヤジー・ウ・バ・キンの

メソッドがあります。いずれもミャンマーの人で、後者は在家の瞑想指導者です。はじめに、こちらでも、在家の人々が熱心に瞑想に取り組んでいるということに触れましたが、中には、このように僧俗を含めた、後進の指導をするような立場の人も出てきています。これらの瞑想センターは上座部仏教圏ばかりでなく、欧米にも多くの支部を持つており、特に、ウ・バ・キン師のメソッドは、インド出身の、これも在家の実修者であるグエンカ師というよき後継者を得て、いま、インドを中心に普及の輪を広げています。タイ国内では、一九五六年の第六結集を契機に招致された、マハーシ・サヤドウのメソッドが瞑想センターの主流になっています。

私が、以前見学した、バンコク近郊のチョンブリー市にある瞑想センターは、林を切り拓いた広い敷地の中に、瞑想ホールを中心として実修者のクティ(庵)が建ち並び、中心になる建

物がウボソツト（布薩堂）と瞑想ホールという違いはあるものの、僧院とたいへんよく似たつくりをしていました。瞑想ホールは男女が別々の建物になっていて、それぞれ、天井の高い広々とした空間を持っています。クティの数から推すと、収容人員は百人ちよつとといったところでしょうか。センター内は周囲の喧騒と打って変わった別世界となっていました。ひとりの有力な指導者が現われると、その元に資金が集められ、このような施設がいとまたやすげに設立され維持されていく。こちらの人々の仏教に対する思い入れの深さには、いつも頭が下がる思いがします。

瞑想センターは、一般に利用料金も極めて安く、中には運営は喜捨によっていて、特別な料金規定を設けていないセンターもあると聞いています。また、現地のことばだけでなく、英語の通じるセンターもたくさんあります。ことば

の問題さえクリアできれば、メデイテーション・センターは一般の日本人にとつても、上座部仏教の瞑想を学ぶための、よい窓口になるのではないかと思います。因みに、ミャンマーなどでは、メデイテーション・センターで瞑想を実修することが、在家の人々の「優雅」な休暇の過ごし方のひとつにもなっているということです。

以上、こちらでの瞑想実修のようすについて、今日までに知り得たところを簡単にまとめてみました。

