

What is the Right Attitude for Meditation?

— 瞑想に対する正しい態度とは？ —

1. 瞑想とは(自分の心身に)起こっていることを、それが(自分にとって)好ましいことであれ不快なことであれ、リラックスしてそれを認知し、ジッとただ見つめることをいいます。
2. 瞑想とは、「見ること」であり、また気づきと理解とともに、我慢強く待つことでもあります。瞑想とは、決して、あなたが(今までにどこかで)読んだり聞いたりしたことがあるような何か(特別な)体験を得ようとするものではありません。
3. ただ、「今、この瞬間」にこそ注意を払ってください。決して過去のことには思いを致ないように。決して未来のことには思いを馳せないように。
4. 瞑想するときは、心と体とがともに、苦痛を伴わない状態であればなりません。
5. もし心と身体とが(瞑想したことによって)疲れてくるようであれば、あなたの瞑想のやり方はどこか間違っています。あなたの瞑想の仕方をチェックしてみましょう。
6. 何故、あなたは瞑想するとき、それほどまで強く集中しようとするのでしょうか？
「何か」を求めているのですか？
「何か」が起こることを望んでいるのですか？
「何か」が起こらなくなることを欲しているのですか？
以上のうち一つでも、あなたに当てはまる態度があるかどうか確認してみましょう。
7. 瞑想するときの心は、緊張していない、和やかなものでなければなりません。心が緊張して張り詰めたものであったならば、あなたは瞑想など出来ないでしょう。
8. 集中しようとしすぎないように。(心に去来することを、無理に)制御しようとしないように。自分自身に対して(何かを)強要したり、抑圧したりしないように。
9. 「何か」を創り出そうとしないように。そして、(自分の心身に起こっていることを)拒絶しないように。ただ(それらを)「気づく」のです。
10. 「何か」(特別な体験を)創り出そうとすることは貪欲[貪り]です。
(自分の心身に)起こっていることを拒絶することは、瞋恚[嫌悪・怒り]です。
何か(自分の心身に)起こっていることや、起こらなくなったことを知らないでいることは、無智[痴・惑い・妄想]です。

11. 貪欲や嫌悪や不安を持つことなしに、(自分の心身を)ただジッと見つめている時こそ、あなたは真に瞑想しているのです。
12. (瞑想中)どんな期待もすることなく、何物も求めることなく、不安を感じることも無いように。何故なら、もしこれらの様な気持ちがあるあなたの心にあったならば、瞑想することが困難になってしまうからです。
13. あなたは、(瞑想の中で)自分に「こんな事が起こって欲しい」と望むことを、(瞑想によって)創ろうとしているのではありません。あなたは、(瞑想の中で自分の心身に)起こっていることを、あるがままに知ろうと勤めているのです。
14. あなたの心は何をしていますか？物思いに耽っていますか？それとも(今、自分の心がどう動いているかを)気づいていますか？
15. あなたの心は、今どこに向けられていますか？あなたの内側？それとも外側？
16. あなたの観察し洞察する心は、しっかりと働いていますか？それともただ単に上辺だけのものですか？
17. 「何か」を求め、あるいは「何か」が起こることを求めて瞑想してはいけません。結果的に、ただあなたは疲れ果ててしまうだけのものになってしまうでしょうから。
18. あなたは(自分にとって)善し悪し両方の体験を受け入れ、またそれを見つめなければなりません。
あなたは、ただ良い体験だけを求めているのですか？
あなたは、実にちっぽけな、不快な経験をさえ望まないと言うのでしょうか？
そんな願望が、道理にかなったものと言えるでしょうか？
そんなものが、Dhamma(ダンマ)への道ですか？
19. あなたは、あなたが瞑想をしているとき、どんな態度で臨んでいるかを、二重にチェックしてみるべきです。
明るく、とらわれのない心は、あなたをして能く瞑想させうるでしょう。
あなたは、(瞑想について)正しい態度をもって臨んでいますか？
20. 物思いに耽ってしまうことを、(瞑想の)障害であるとは感じないように。
あなたは、考えることを中止する修行をしているのではないのです。それではなくて、むしろいつ何時でも、(心が)物思いに耽り始めたときに、それを察知し、(心がいかに動いているかを)見つめる修行をしているのです。

21. あなたが気づきたいかなる対象でも、これを拒絶してはいけません。その対象と関連して起こった煩悩を、知るようにならなければなりません。そして煩悩の正体を見つめ続けるのです。
22. (瞑想中)集中するのに用いる対象が何であるかは、あまり重要ではありません。対象の背後で、それを気づき見つめ続けている心こそが、真に重要なことです。もし正しい態度でなされている観察の瞑想であれば、その対象がどんなものであれ、それは正しい対象です。
23. 信仰あるいは確信(Saddhā)によってのみ、努め励む力が起こる。勤め励むこと(Viriya)によってのみ、気づきが起こる。気づき(Sati)が継続される時のみ、集中力が確立される。集中力(Samādhi)が確立したときのみ、あなたはモノのありのままの姿を理解し始めるでしょう。あなたがモノのありのままの姿を理解(Paññā)し始めたことによって、あなたの信仰はさらに深まっていくのです。

アシン テジャニヤ ミャンマー
Ashin Tejaniya, Myanmar

注記： 現在、ミャンマーをはじめとして世界各地で、多くのメディテーションセンターが建てられ、特にヴィパッサナー・メディテーションが実践されています。それらのうちでは皆同じくヴィパッサナー・メディテーションを実践しているとは言え、すべてのメディテーションセンターで全く同一のことを教えているということではなく、それぞれが独自の指導法によって、若干異なる瞑想法を実践しています。また、ここシュウェ・オ・ミン・メディテーションセンターでも、やはり独自の指針の下、ヴィパッサナー・メディテーションが実践されています。

上記 23 箇条にわたって列挙されたものは、故 Shwe Oo Min(シュウェ・オ・ミン)大長老の弟子、アシン・テジャニヤ師の初めての著作、“DON'T LOOK DOWN ON THE DEFILEMENT. THEY WILL LAUGH AT YOU” の 46-47 項所載の、‘What is the Right Attitude for Meditation?’ を、日本語訳したものです。

これらは、アシン・テジャニヤが瞑想修行者達に指導している、特に瞑想に対する心的態度いわゆる心構えについてのものです。また、しばしば瞑想修行者が陥りやすい点を戒めつつ、ヴィパッサナーの核心を、平易に簡潔に説いたものでもあります。これらはきっと、その他の瞑想指導者の教えがそうであるように、真摯に道を求める瞑想修行者にとって有益なものとなるでしょう。

日本語訳ならびに注記： Ven.Ñāṇajoti

著作権はすべて、Ashin Tejaniya 師に帰属しています。著作権法により保護されていますので、「私的使用のための複製」や「引用」など、著作権法上認められた場合を除き、Ashin Tejaniya 師の承諾なしに複製・転用することはいかなる場合もできません。また、私的使用以外の目的で複製し配布することなどもできません。

SHWE Oo MIN DHAMMA SUKHA

FOREST MEDITATION CENTER

**AUNG MYAY THAR STREET,
KON TALA PAUNG VILLAGE
MINGALADON TOWNSHIP,
P.O 11022
YANGON, MYANMAR
TEL : 95-1-638170, 95-1-720591**