



アビダジャマハーラッタグル  
(正法によって国を導く偉大な師)



## バツダンタ ウ ケサラ大長老 による教え戒めの説法・7

通訳 バツダンタウニャーヌッタラ大長老

(2013年4月28日(日) ミャンマー国マハーアウンミーエ僧院)

### 4. ヴィパッサナーの功德

瞑想にはサマタ瞑想もあるしヴィパッサナー瞑想もあります。サマタ瞑想の功德については、前回説明した通りです。

ヴィパッサナーの「ヴィ」とは「無常・苦・無我、生滅などの様々な様相で」という意味です。「パッサナー」とは「ナーマとルーパを観る」という意味です。組み合わせて、「無常・苦・無我、生滅などの様々な様相でナーマとルーパを観る」という意味になります。今生じているナーマ（心の働き）、ルーパ（身体の物質（地・水・火・風の四大要素））を注意集中して意識して観るのがヴィパッサナー瞑想です。

つまり、身（身体）、受（感受）、心、法（現象）を随観して、くりかえして観察するのがヴィパッサナー瞑想です。ナーマとルーパ、その身・受・心・法をくりかえして観察するとき、無常・苦・無我、生滅などの智慧で観ることがヴィパッサナーの本質です。

最初は座って、はっきりと観やすいお腹の膨らむ・縮む動きに注意集中して観察します。

そして、自分の身体の苦の感受、楽の感受、不苦不楽の感受が生じた途端にそれに気づく、注意集中する、意識する。

善いことを考えても悪いことを考えても、考えた途端にその考える心の行為に気づく、注意集中する、意識する。

見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れる、五感に対象があらわれた途端に気づく、注意集中する、意識する。

そして、立っているときも、自分の身体に生じていることに気づく、注意集中する、意識する。

歩いているときも、上げる、運ぶ、下ろすなど足の動きを中心に自分の身体に生じてい

ることに気づく、注意集中する、意識する。

寝ているときも、お腹の膨らむ・縮むという動きを中心に背中と床が触れている感覚、身体の重さなど自分の身体に生じていることに気づく、注意集中する、意識する。

このようにヴィパッサナー瞑想者は朝起きてから夜寝るまで、絶え間なく、気づきと気づきに間がないように注意集中して意識します。そうすると注意力が高くなって正精進が起こり、安定した静かな瞬間定になって今、生じたものが、今、すぐ消える様子を自分自身で観察できるようになります。

そして、正念、正精進、正定である瞬間定の力がそろそろ、「これはナーマ、これはルーパ、これは原因・結果、これは無常・苦・無我、これは生滅」などのヴィパッサナー智慧が顕れます。このことをヴィパッサナー功德といいます。

(次号へ続く)