

仏典翻訳研究会 2015 年度 第 1 回 研究 談話 会 / 2014 年 沼田 智秀 仏教 文  
書籍 優秀 賞 受 賞 記 念 エリック・ブラウン 博士 学 術 講 演 会  
『The Many Lives of Insight: The Abhidhamma and Transformations  
in Theravada Meditative Practice, Past to Present.  
洞 察 (インサイト) を そなえた 多くの 命 (生命) : 過 去 から 現 在 に 至 る  
アビダンマ と テーラワーダ 瞑 想 行 の 変 容 』

講 義 名 “The Many Lives of Insight: The Abhidhamma and  
Transformations in Theravada Meditative Practice, Past to  
Present.”

洞 察 (インサイト) を そなえた 多くの 命 (生命) : 過 去 から 現 在  
に 至 る アビダンマ と テーラワーダ 瞑 想 行 の 変 容

開 催 日 時 2015 年 6 月 5 日 (金) 15:00 ~ 16:30

場 所 龍 谷 大 学 大 宮 学 舎 清 和 館 3 階 ホール

講 師 Dr. Erik C. Braun ( エリック・ブラウン 博士 )  
Associate Professor, Oklahoma University ( オクラホマ 大 学  
准 教 授 )

司 会 那 須 英 勝 先 生 ( 龍 谷 大 学 文 学 部 教 授 )

主 催 龍 谷 大 学 仏 教 文 化 研 究 所

共 催 龍 谷 大 学 世 界 仏 教 文 化 研 究 セ ン ター

後 援 公 益 財 団 法 人 仏 教 伝 道 協 会

### 【 講 義 の ポ イ ン ト 】

インサイト・メディテーションあるいはマインドフル・メディテーションは、現在、洋の東西を問わず、現代仏教において大変注目されている。仏教の三蔵の一つであるアビダンマ（論）とインサイト・メディテーションとの関係、聖と俗との関係を、ミャンマー仏教専門家のエリック・ブラウン博士が解説する。

### 【 講 義 の 概 要 】

インサイト・メディテーションは、多くの人々の生に大変大きな影響を与えるものである。この瞑想の形成あるいは再構成において

非常に大きな影響力を持った人物が、レディ・サヤドゥ(1864-1923)と、パオ・サヤドゥ(1934-)である。ミャンマー出身のこの二人の僧は、上座部仏教の哲学的テキストであるアビダンマと瞑想をうまく結びつけていった。いわばアビダンマは、マインドフル革命の基礎となっているものである。

アビダンマは、この世界を4つのカテゴリー、つまり1つの心(citta)、52の心所(cetasika)、28の色(rūpa)そして1つの涅槃(nibbāna)に分ける。一般的には、このアビダンマは、少数のエリート僧のみにとって重要なものとされてきた。しかし、レディのわかりやすい著作のお陰で、「雨のように」、アビダンマは大衆に広まった。レディはアビダンマと集団瞑想を結びつけていった。

これまでの誤りを次々と正していったレディによるアビダンマ解釈に関する著作は、非常に過激な論争を生んだ。当時、ミャンマーは、イギリスの植民地下にあり、人々は国と共に仏教も無くなるのではないかと心配していた。ミャンマーの仏教にとっての最前線の砦であるアビダンマ解釈の誤りを指摘するレディは、反仏教者のようにも見られた。しかし、レディによって、人々のアビダンマに対する関心が高まったのも事実である。

レディは、アビダンマ研究に基づいた瞑想の方法を広めていった。また、難解なアビダンマの核心を老若男女問わず、容易に分かるようにと、韻文詩を作成したりもした。レディは、その生涯においておびただしい数の著作を執筆し、学問と実践の関連について詳細に述べていった。また、彼は瞑想法を説明するためにもアビダンマの概念や用語を使用した。具体的には、心を鎮める精神集中(samatha止)を飛ばして、いきなりインサイト(vipassanā観)へと向かう瞑想である(古典的には、シャマタ→ヴィパッサナーの順番が勧められている)。

一方、パオによる瞑想へのアプローチは、深い集中すなわち禅定(jhānas)を修養することを強調する点において特徴的である。それは、いわばレディの瞑想においては省略されるものである。

またパオの瞑想は、未来に注意を投影する点に特徴がある。多くの僧が、未来のような非現実的なものは理解の範囲を超えていると批判したが、今では彼の弟子たちによって、よりわかりやすく、受け入れやすい形で解説されている。

## 【まとめ】

現在、多くのアメリカ人の仏教指導者は、瞑想に対して精神療法的なビジョンを持っている。また科学や心理学、神経学に仏教瞑想が結びつけられる傾向が見られる。つまり、世俗的なマインドフル革命なるものが流行っている。レディとパオからの展開は、最終的に、このような世俗化された「ポスト仏教」へとたどり着くのかかもしれない。仏教と世俗主義との関係を見直し、仏教が今後どのような軌道をとって進むのかを探求することが必要である。



Dr. Erik C. Braun ( エリック・ブラウン博士 )

【文責】 龍谷大学世界仏教文化研究センター