

研究ノート

修行と情動制御 (Buddhism Training and Emotional Control)

—— 止観業（止観の技術）の生理心理学的研究から ——

影山 教俊

この論題を読まれて、仏教学一般の論題ではないばかりか、英文まで付けていることに違和感を覚える方もあるでしょう。実は二四年前、ほぼこれと同じ論題で、九州で開催された第四〇回日蓮宗教学発表大会で発表したとき誤解が生じたことに由来します。発表案内に「修行と情動」と記載されたとき、聴取者の数人が「情動は成道のミスプリントでは？」と、生理学用語の「情動」と仏教用語の「成道」の誤解があったのです。今回はその誤解を避けるために、敢えて「修行と情動制御」(Buddhism Training and Emotional Control) と英文を付した次第です。

更にこれからの理解を容易にするために、この研究報告のアウトラインを述べておきましょう。「修行と情動制御」の論題で目指すことは、仏教を修行という切り口で理解しようというものです。これまで仏教は思想信条として扱われ哲学的に論じられてきましたが、ここでは私たち自身が修行の技術によってどのように変化するか、それを生理心理学的な方法で明らかにしようというものです。そして、そのような方法で何が明らかになるかと言えば、仏教用語が現代科学の言葉で具体的に理解できるようになります。たとえば、止観業とは「止観の技術」のことですが、「止観の技術」は意識の身体的要素への集中のこと、「観の技術」は意識の精神的要素への集中のこと、と言うように心と身体の状態から理解できるのです。

これから出来るだけ平易な言葉で、このような研究の必要性とその意義について論じ、近年、瞑想や仏道修行が社会的に要請されている意味と、その実際の効用について明らかにしたいと思います。

〈梗概〉

現在、仏教は思想信条として哲学化されています。しかし、仏教文化は社会の要請に基づいて機能するものだから、当然その分母は社会になります。ならば仏教を論ずるときには、必ず仏教を要請する社会の声に耳を傾けなければなりません。その現代社会がどのような社会かと言えば、きわめて情報化された社会です。そして、その中に生きる私たちは「自然の子」として切れば血の出る自分と、「社会の子」として観念化された自分との二極の対立にさらされ、常に高ストレスな生活を余儀なくされています。

この高ストレスの生活によって糖尿病、脂質異常症、高血圧・高尿酸血症などの生活習慣病（ストレス疾患）が蔓延し、現代人の凡そ一九〇〇万人が生活習慣病に罹り、その予備軍まで入れると五〇〇〇万人に及んでいます（厚生労働省平成一九年国民健康・栄養調査結果）。特にこのような疾患と肥満を複合する病態は医学的にメタボリック・シンドロームと総称され、ガン、脳血管疾患、心臓病の三大死因の主要因となり、医療保険を大きく圧迫していることは広く知られるところです。ところで、このストレス疾患の発生と原因について、現代医学では情報化社会で引き裂かれる心身分離によって生ずる情動（emotional）がストレスサートとなり、その一連の生体反応だと言います。即ち、ストレス反応によって「視床下部↓脳下垂体↓副腎皮質系」を介して、より広範囲な中枢神経系の変化が引き起こされます。それによって自律神経系、内分泌系、免疫系のホメオスタシスの三角形（The Triangle of Homeostasis）のバランスが乱れ、消化管の潰瘍、胸腺・リンパ節の萎縮、副腎皮質の肥大など生体の変化が引き起こされるからです。このストレス疾患の機序は、ハンス・セリエ（DR. Hans Selye）のストレス学説と、キャンノン

(W.B. Cannon) の緊急反応、心身相関のメカニズムからすでに明らかになっています。

まさに現代社会に生きる私たちは、心身の分離によって常に自分自身の感覚が周囲の現象に奔走され、心がこれに振り回されているために高ストレスにさらされています。そして、このようなストレス社会を背景に、近年は「瞑想」という心身を統一する技術が広く受け入れられており、仏教も釈尊の「生老病死」を克服する技術として注目されています。まさに社会的な要請は仏教の瞑想技術にどのような効用があるのか、それを明らかにすることにあると言えます。ここでは仏教の瞑想技術（止観の技術）に焦点を合わせ、瞑想（*dhyaana*・禅那）とは実習者の情動を制御（*Emotional Control*）する技術であることについて論述したいと思います。

まずはじめに瞑想技術とは、実習者の情動を制御する技術であるということについて述べます。仏教は生老病死の四苦の解決を目的とする宗教であることは誰もが認めるところです。そして、この人間がこの世で避けることのできない四苦とは「生者必滅会者定離」の諺のように、私たちは老いと病をたずさえながら必ず死へと行き着くことへの悩みです。これは肉体生命の現実ですが、その思考の対象となる観念としての意識は、永遠に生き続けたいと常に願っています。そこに肉体の死という現実と、何時までも生きていたいという意識との間に矛盾が生じ、私たちは大いに悩みます。これが四苦と呼ばれる悩みの実態です。この悩みを現代の心身相関のメカニズムから考えると、仏教の掲げる生老病死の解決とは、生老病死という心身分離によって生ずるストレス（悩み・情動）を制御することだと分かります。このように気づくと、仏教の瞑想技術は私が改めて説明することなく、二五〇〇年の昔より心身分離のストレスによって生じた情動を制御する技術だと考えられます。

ところで、このように仏教が情動を制御する瞑想技術であることを明らかにするために、心身分離を生み出す現代社会の要請によって開発された心理療法の「自律訓練法」との比較研究を試みました。自律訓練法とは現代社会には

びこる神経症的、心身症的症状（ストレス疾患）の改善を目指す技術として、J・シュルツ（1932年）によって考案され、W・ルーテによって実証的に整理検証された心理療法です。この自律訓練法と瞑想技術の構造などを比較し瞑想技術を適正に評価することで、仏教を心と身体の状態から理解することが可能になります。

「自律訓練法」と瞑想技術の比較によって明らかになったことは、共に変性意識状態（Altered State of consciousness）を誘導することによって、身体感覚と密接に結びついた情緒的な意識（情動）を制御し、心身分離によって生じた心理と生理（心と身体）の力関係を調整する技術、情動制御（Emotional Control）する技術だと言うことです。自律訓練法では安定した情動発散を促して、継続的にストレスを発散させることで治療効果を上げています。また瞑想技術では治療効果ばかりではなく、それによってより健康的な意識感覚を誘導していると考えられます。

その詳細を説明すれば、自律訓練法の技術では自律性解放活動（autogenic discharge activity）と呼ばれる情動発散の現象を誘導し治療効果を上げています。その情動発散のパターンには①「感覚反応」、②「運動反応」、③「自律神経系の反応」、④「心理的反応」の四つがあり、その四つのパターンは、瞑想技術（『天台小止観』）では「発善根相」として、悟りが現れる前兆の現象とよく相応しています。

それは瞑想技術の『天台小止観』第七章「発善根相」の一「いかなるかを内に善根が発する相と名づくるや」に五つあり、そのうちの①「内の善根が発する相」の「数息観の根本禪定の善根が発する相」と、「随息観・十六特勝の善根が発するの相」とよく相応しており、瞑想技術が情動制御の技術であることを裏付けています。

また「発善根相」には単にストレスとなっていた情動を発散する病理的なパターンが示されているだけでなく、健康的な意識の表出パターンが②「不浄観の善根が発する相」、③「慈心の善根が発する相」、④「因縁を観ずる善根が発する相」、⑤「念仏の善根が発する相」が示されます。そこには瞑想技術によって人間に内在する健康的な意識感覚や、また意識の多様性といったものが見えています。

更に瞑想技術の実習者の心理的、生理的な考察を試みました。瞑想技術としての止観業は、その中心課題は意思 (manas) の上に、観る自分と観られる自分の関係 (識別・vijñāna) の状態である禅那 (dhyāna) を誘導することにあります。これは私たちの感覚が周囲の現象に奔走されていない心身統一の状態です。この禅那を誘導するために止の技術 (śyamatha) と観の技術 (vipaśyanā) が臨機応変に応用 (止観双用) され、それで禅那が深化すると「観る自分と観られる自分の関係」が統一された三昧 (samādhi) が誘導されます。

その瞑想の過程は止の技術 (意識の身体的要素への集中) によって、眉間、丹田、呼吸などへと注意集中することで禅那を誘導します。そして、暫くその状態を維持していると自律性解放活動によって情動発散が始まるために、その情動によって心と身体が刺激されて禅那が乱されます。そこで引き続き、観の技術 (意識の精神的要素への集中) によって、その情動刺激 (生理と心理) によって生ずる精神的要素へと注意集中することで、禅那を維持しながら更に安定した情動発散を行い禅那を深めながら三昧状態を誘導します。

この情動発散の現象を脳波のアルファ・インデックスと心拍数を生理心理学的にコントロールすると、第一段階・止の技術 (意識の身体的要素への集中) で禅那が誘導されると「脳波の α ベースが安定し、心拍数が減少」します。第二段階・この禅那の状態を維持していると情動発散の刺激で「脳波の α ベースの乱れ、心拍数が上昇」します。第三段階・更に観の技術 (意識の精神的要素への集中) によって情動発散で乱れた禅那を安定させ、且つ止の技術と、観の技術の臨機応変の応用によって情動発散によって乱されない安定した自律性解放活動の状態が誘導されると「更に脳波の α ベースが安定し、心拍数が減少」します。これは禅那から三昧へと深化する状態と考えられます。

この状態を誘導することで、「自律訓練法」では心身分離のストレスを解放し治療効果を上げるもの、『天台小止観』では「発善根相」と呼ばれ悟りが現れる前兆の現象を誘導していると考えられます。

このように心身分離を生み出す現代社会の要請に従って瞑想技術を考察すると、まさに瞑想技術としての止観業は、情動制御 (Emotional Control) の技術であり、心理療法の技術と共通するものと言えます。そして、このような研究成果を前提にすれば、近年、サマタ瞑想・ヴィツパサナー瞑想 (止観業) の手順について、何れの技術が先か後かという諸説がありその真偽は未だ定まっていません。しかし、瞑想技術が情動制御 (Emotional Control) する技術であると気づけば、止の技術と観の技術は不離即で、止観双用という止の技術と、観の技術の臨機応変の応用によって、安定した情動発散が行われるように構築された技術であることが分かるのです。

以上について詳細に論じたいと思います。

1 問題

明治時代以降、日本の仏教界には仏教哲学という言葉が存在し、多くの方々は仏教を思想信条として理解することに違和感を懐いていません。しかし、本来の仏教は僧院生活によって伝統が受け継がれたため、経文や論書の教理を解釈すること以上に僧院内の着衣喫飯にわたる仏教生活が重んじられていました。僧院内の梅檀林と呼ばれる学問所では、「行学二道」「行学一体」という伝統的な習いが宗派を超えて実践され、仏教の学問的な探求法と体験的な探求法が併存していました。仏教は行 (carya) と学 (dharma-desana) の不即不離の全体 (体験) として理解されていたのです。まさに「行学の二道をはげみ候べし。行学たへ (絶) なば仏法はあるべからず。」(『諸法実相抄』) と宗祖が述べている通りです。

このように積尊の宗教体験に起因する仏教は、思想信条として思惟の対象となるばかりではなく、積尊の体験を追体験する技術として、私たちの心と身体 (生理と心理) の相関関係から捉えることも可能です。そこで積尊の体験が「拔苦与楽」にあったと知れば、ここに仏教の心理療法としての効用まで見えてきます。そして、先のように仏教の

伝統は積尊の体験を追体験する技術として伝承しており、それは修行法を伝承する行屋（行堂）や僧堂の技術（身体技法）として存在し、文献学的な解釈として存在するものではありません。

特に日蓮門下について言えば、日蓮門下に伝承する修行法は中国天台に端を発する「止観業」にあることは明かです。証悟の『摩訶止観』、その実際は『天台小止観』と言われるように、修行によって深化する心のあり方は『摩訶止観』に依り、具体的な技術は『天台小止観』に依ると言われる通りです。そして、このような止観の具体的な技術は、伝統行堂の遠壽院行堂で相伝されており、私は遠壽院第三十四世戸田日輝伝師より相伝を受け、読誦三昧（半行半坐三昧）の技術をもって正行とする（『正中山相承旨帰』）、並びにそれに連なる一行三昧の技術などの相伝を受けています。遠壽院日久上人の染筆『正中山相承旨帰』は一百日加行の相伝事として明らかに出来ませんが、そこには加行によって読誦三昧境を発得すべきことが示されています。これらの相伝について公開されている文献では、明治三年に法華経寺から遠壽院と智泉院の両院へ交付された「祈祷改正規則之掟」には「止観病患境に依り修学し、怠慢なく苦修練行して色心清浄のこと」と止観業に触れており、『摩訶止観』第七章「修正止観」第三節「観病患境」の十乗観法の技術によって「不思議境」を発得すべき意向が示されています。このように日蓮門下が伝承する止観の技術を私たちの心と身体（生理と心理）の相関関係から捉え直すことで、仏教の新たな理解が可能になると考えられるのです。

ところで、このような仏教に対する研究方法の変化は、実は社会的な要請そのものと言えます。日本では「明治維新から第二次世界大戦敗戦」を経て、社会は近代化の激流にもまれながら大きく変化したため伝統的な宗教に根ざした心象が失われました。その結果、社会ではこれまでには見られなかった心の問題や病が現れています。生活習慣病（ストレス疾患）が蔓延し、現代人の凡そ一九〇〇万人が生活習慣病に罹り、その予備軍まで入れると五〇〇〇万人

に及んでいる事実や、自殺者が年間に三〇〇〇〇人を超える事態が十年以上続いている事実がそれです。

このような事態に対して欧米ではキリスト教による「心の救い」に代わって「心の治療・癒し」を志向する心理学や精神医学が生まれ、日本でも、特に戦後、心理学や精神医学が宗教による救いの代替として様々な公的制度が模索されています。一般社団法人認定臨床心理士などがそれです。これが何を意味するかと言えば、日本社会では仏教という宗教が癒しや救いの臨床を失っているという事実なのです。

仏教は本来きわめて理性的かつ哲学的に人間存在にアプローチし、身心の問題に対して実践的な洞察をもたらし、実存的な苦しみを安らぎへと変容させる総合的な営みと考えられていました。しかし、現代社会では仏教の効用は説かれずに、心理学や精神医学の心理療法などがこれを代替している事実があります。

特に今回このような社会的な要請の中から生まれてきた科学技術としての心理療法、心身相関のメカニズムを応用し、医学の分野から心理療法として確立した「自律訓練法」の変性意識状態を誘導する技術と、日蓮門下に伝承する止観の技術を比較することで、仏教を私たちの心と身体（生理と心理）の相関関係から捉え直し、仏教の臨床的な理解を試みました。

2 「自律訓練法」の構造を概観する

自律訓練法の構造について概観するれば、この技術の目的は変性意識状態 (Altered State of consciousness、AS と略称) と呼ばれる一種の瞑想状態を誘導することを目的としています。特にこの瞑想状態は、生理的な情動回路 (emotional-circuits) によって作られる神経生理学的な現象で、それによって身体感覚と密接に結びついた情緒的な意識 (情動) をコントロールすることで、皮質と皮質下 (心理と生理) の力関係を調整し、普段は抑えられがちな自己調整能力 (homeostasis) を回復させています。まさに私たちの心と身体の間から生ずるさまざまな神経症 (心

理的な原因によって起る精神の機能障害)、心身症(何らかの心理的条件に起因した身体的疾患または症状)などの症状の改善を目的とする技術なのです。

このような自律訓練法の技法をその実際から要約すると、四つのプロセスで構築されており、実習者は四つのプロセスによって情動制御を行っています。(ルース編『自律訓練法』池見西次郎監修 誠信書房)

(1) 「訓練を始めるために、心身をリラックスさせる条件」

心理的、身体的な緊張を緩めて、練習前に全体的に弛緩しやすい環境を調える。

(1) 外界からの刺激の除去

(2) 内部からの刺激の除去

(3) 姿勢の安定

(4) 閉眼

(2) 「意識の身体的要素への集中」

身体的要素にたいする言葉による受動的注意集中によって、変性意識状態(ASC)を誘導し、情動として身体の上に表れている生理的緊張の弛緩を促す。

(3) 「意識の精神的要素への集中」

前項で誘導された変性意識状態をより安定した自律的ASCへと誘導するために、解放された情動エネルギー、つまり精神的要素への受動的注意集中をすることによって情動発散を促し、心と身体のバランスを調整する。

(4) 「その結果として生ずる心身の変化」

上述の(1)(2)(3)までを通じて自律性解放活動(autogetic discharge activity)と呼ばれる心身の両面に亘る情動発散を積極的に進め、それを受動的に受け流すときに生ずる心理的、生理的な変化が示され、その反応に四つ

のパターンがあります。

- (1) 「身体等の感覚反応」
- (2) 「筋肉等の運動反応」
- (3) 「自律神経系の反応」
- (4) 「心理的な反応」

このように心理療法として開発された「自律訓練法」の技術は、上述の四つのプロセスよって変性意識状態（Altered State of consciousness、瞑想状態）を誘導して、身体感覚と密接に結びついた情緒的な意識（情動）を制御し、心身分離によって生じた心理と生理の力関係を調整する技術、情動制御（Emotional Control）する技術であることが分かります。そこでは安定した情動発散を促すことで、より治療効果を上げていたと言えます。

3 「自律訓練法」の四つの分類と瞑想技術（『天台小止観』との構造比較について

『天台小止観』の構成を「自律訓練法」の四つのプロセスから整理すると次のように相応していることが分かります。

(1) 「訓練を始めるために、心身をリラックスさせる条件」

- ・第一章の「縁を具えよ」の「五縁」は(1)「外界からの刺激の除去」に相応。
 - ・第二章の「欲を呵せ」の「五欲」は(1)「外界からの刺激の除去」に相応。
 - ・第三章の「蓋を棄てよ」の「五蓋」は(2)「内部からの刺激の除去」に相応。
 - ・第四章の「調和」では、五法の「飲食の調節」「睡眠の調節」までは、(2)「内部からの刺激の除去」に相応して
- ます。

次に「調身」「調息」「調心」までの三事についての「入・住・出」の相として、

第一「禪に入るときに三事を調う」の「調身」は(3)「姿勢の安定」(4)「閉眼にする」に相応しています。

第一「禪に入るときに三事を調う」の「調息」は(2)「内部からの刺激の除去」に相応しています。

第一「禪に入るときに三事を調う」の「調心」は(2)「内部からの刺激の除去」に相応しています。

第二「坐に住するなかに三事を調う」は(1)から(4)の全体に相応しています。

第三「(禪を)出づるときに三事を調う」は(1)から(4)の全体に相応しています。

・第五章「方便行」の五法は(1)から(4)の全体に相応しています。

(2) 「意識の身体的要素への集中」

・第六章「正修行」の二種、その一の「坐中に修す」に五つがあり、その一「初心の麤乱を対治せんとして止観を修する」の所に「止と観」の二種。そして、この「一の止」に三種、一の「繫縁守境の止」、二の「制心の止」、三の「体真の止」は、この②「意識の身体的要素への集中」に相応しています。

(3) 「意識の精神的要素への集中」

・第六章「正修行」の二種、その一の「坐中に修す」に五つがあり、

一「初心の麤乱を対治せんとして止観を修す。」に「止と観」の二種、この「二の観」に更に二種あり、一の「対治の観」、二の「正観」、この二つでは「対治の観」は分別しない。二の「正観」は、③「意識の精神的要素への集中」に相応しています。

更に(2)「意識の身体的要素への集中」と(3)「意識の精神的要素への集中」の臨機応変の応用(止観双用)

・第六章「正修行」の第一「坐中において止観を修す」

二「心の沈浮の病を対治せんとして止観を修す」

三「便宜に随って止観を修す」

四「定中の細心を対治せんとして止観を修す」

五「定・慧を均斉ならしめるために止観を修す」

がそれぞれ相応しています。

第六章「正修行」の二種の第二「縁に歴り境に対して止観を修す」も相応しています。

(4) 「その結果として生ずる心身の変化」

・第七章の「善根が発する相」に二種、

その二には「内に善根が発する相」として、3つの意が示されます。

初めの一「いかなるかを内に善根が発するの相」の、一の「息道の善根が発する相」に2種があります。

初めの数息（観）の根本禪定の善根が発するの相は(1)「感覚反応」(2)「運動反応」の相応しています。

次に随息（観）・（十六）特勝の善根が発するの相は(3)「自律神経系の反応」(4)「心理的反応」に相応しています。

(1) 「訓練を始めるために、心身をリラックスさせる条件」

第一章「具縁」

「縁を具えよ」

一 持戒清浄

持戒清浄なれ

二 衣食具足

衣食を具足せよ

三 閑居静処

静処に閑居せよ

四 息諸縁務

諸の縁務を息めよ

五 得善知識

善知識に近づけ

第二章「呵欲」

「欲を呵せ」

- 一 呵色欲 色欲を呵せ
- 二 呵声欲 声欲を呵せ
- 三 呵香欲 香欲を呵せ
- 四 呵味欲 味欲を呵せ
- 五 呵触欲 触欲を呵せ

第三章「棄蓋」

「蓋を棄てよ」

- 一 棄貪欲蓋 貪欲の蓋を棄てよ
- 二 棄瞋恚蓋 瞋恚の蓋を棄てよ
- 三 棄掉悔蓋 掉悔の蓋を棄てよ
- 四 棄睡眠蓋 睡眠の蓋を棄てよ
- 五 棄疑蓋 疑の蓋を棄てよ

第四章「調和」

「調和」

- 一 調節飲食 飲食を調節せよ
- 二 調節睡眠 睡眠を調節せよ
- 三 調身 身を調えよ
- 四 調氣息 氣息を調えよ
- 五 調心 心を調えよ

第五章「方便行」

「方便としての行」

- 一 欲
 - 二 精進
 - 三 念
 - 四 巧慧
 - 五 一心
- 欲
 - 精進
 - 念
 - 巧慧
 - 一心

(2) 「意識の身体的要素への集中」・(3) 「意識の精神的要素への集中」

(2) 「意識の身体的要素への集中」と(3) 「意識の精神的要素への集中」の臨機応変の応用

第六章 「正修行」 「正しい修行」

- 一 坐中修止観 坐（禪）に中に止観を修せ
- 二 歴縁対境修止観 縁に歴り境に対して止観を修せ

(4) 「その結果として生ずる心身の変化」

(1) 「感覚反応」 (2) 「運動反応」 (3) 「自律神経系の反応」 (4) 「心理的反応」

第七章 「発善根相」 善根が発する相

- 一 明善根発相 善根が発する相を明かす
- 二 分別真偽 真偽を分別せよ

三 明修止観長養諸善根 止観を修して諸の善根を長養せよ

第八章 「覚知魔事」 「魔事を覚知せよ」

- 一 魔事相 魔事の相
- 二 却法 (魔事を) 却くる法

第九章「治病患」

「病患を治す」

一 明病発相

病が発する相を明かす

二 明治病方法

病を治す方法を明かす

第十章「証果」

「証果」

一 初心証果相

初心の証果の相

二 後心証果相

後心の証果の相

特に(4)「その結果として生ずる心身の変化」・第七章「発善根相」を詳細に眺めると、次のようになります。

「善根相」とは、涅槃という理想的状態へと到るときに経験する前兆の相であると示されています。これに2つあり、一には「外の善根が発する相」と、二には「内に善根が発する相」があります。一の「外の善根が発する相」とは、布施や持戒、父母や尊長への孝順、三宝への供養、読誦と聴学など、外向きの善事で魔境と区別がつきにくいので論じないと言います。

そこで内面を觀察するために二の「内に善根が発する相」が示され、ここでは諸禅定の法門の善根が明らかにされています。それに3つあります。

一に「いかなるかを内に善根が発する相と名づくるや。」

二に「真偽を分別する。」

三に「止観を修して諸の善根を長養することを明かす。」

初めの一「いかなるかを内に善根が発する相と名づくるや」には

①「息道の善根が発する相」

- ② 「不浄観の善根が発する相」
 - ③ 「慈心の善根が発する相」
 - ④ 「因縁を観ずる善根が発する相」
 - ⑤ 「念仏の善根が発する相」
- の5つが挙げられます。

まず①「息道の善根が発する相」とは、

これは修行者が止観を実習して心と身体が調適すると、今まで悩まされていた妄念が止み、それによって精神的には徐々に禅定が深まり、欲界（という淫欲や食欲等からんだ）、また、未到地（という欲界の諸欲を超えているが五蘊に束縛されている色界の初歩の段階）で禅定を経験します。その禅定中の意識状態は安穩でありながら、その中で心と身体の状態を知ることが出来るようになります。そして、この状態が、一坐や二坐、一日二日、一月二月などある一定の期間に安定して続くようになります。その状態で一呼吸が調って一息が長くなり、呼吸をしているかどうか分からなくなると次の段階に進みます（欲界・未到地の禅定中）。

（行者、善修止観故、心身調適、妄念不起、因是、自覺斯心、漸漸入定、発於欲界、及未到地定、身心泯然空寂、定心安穩、於此定中、都不見身心相貌、於後或逕、一坐二坐、乃至一日二日、一月二月、將息得所、不退不失、將息得所、不退不失。関口真大訳注『天台小止観』岩波文庫、以下文庫と省略 一三〇頁～一三二頁）

○ 「数息根本禅定善根発相」

すると初めに、この禅定中に心身が運動して八触（動、痒、冷、煖、軽、重、渋、滑）が経験されます。これは初

禪定を経験するときに身体に表れる八種の感覚のこと、「動」はピクピクと動く感覚、「痒」はムズムズする感覚、「冷」はつめたさ、「煖」はあたたかさ、「軽」はかるくなる感覚、「重」はおもくなる感覚、「洪」は引き締まるような感覚、「滑」は弛むような感覚のことで、この感覚が起こつた後には、心と身体の関係が調和して気持ちよく清浄な喩えようのない気分になると言います（文庫 一四二頁 註四）。

（即於定中、忽覺身心運動、八触而發、八触者、所謂覺身、動痒冷煖、輕重洪滑等、当觸發時、身心安定、虛微悅予、快樂清淨、不可為喩、是為數息根本禪定善根發相。文庫 一三二頁）

これは数息観と呼ばれる状態で、出入りする呼吸を数えることに精神を集中する観法（文庫 一四二頁 註四）、禪定の根本となるものが成就する前兆の状態だと言います。

これは4・「その結果として生ずる心身の変化」の(1)の身体の一部がジンジンする、しびれる、かゆくなる、針で刺すような感じがする等の「感覚反応」と、(2)の筋肉がピクピクする、指が振るえるなどの「運動反応」に相応しています。

○「随息特勝善根發相」

また前述のように心身調適して妄想は起こらない状態を維持していると（欲界・未到地の禪定中）、安定した禪定の中で呼吸が全身の毛孔から出入りしているような状態になり、すると心の眼には身体を構成する三十六種の物（人の身体を構成する物、髪・毛・爪・齒・眵・涙・涎・唾・屎・尿・垢・汗・皮・膚・血・肉・筋・脈・骨・髓・肪・膏・腦・膜・膜・肝・胆・腸・胃・脾・腎・心・肺・生臟・熟臟・赤痰・白痰）が見えるようになります。このときにも心は静に快く安定していると言います。これは随息観と呼ばれる状態で、出入りする呼吸に心身をゆだねて、数息観で呼吸の数を意識している意識を捨てた状態、十六特勝（呼吸を数えて心の散乱を除く十六種類の精神統一の技術、一に念息短、二に念息長、三に念息遍身、四に除身行、五に覺喜、六に覺樂、七に覺心行、八に除心行、九に覺心、

十に令心喜、十一に令身撰、十二に令心解脱、十三に無常行、十四に断行、十五に離行、十六減行）が成就する前兆の状態だと言います。

（復次行者、或於欲界、未到地中、忽然覚息、出入長短、遍身毛孔、皆悉虚疎、即以心眼、見身内三十六物、猶如開倉、見麻麦穀豆等、心大驚喜、寂靜安快是為隨息特勝善根発相。文庫 一三二頁～一三三頁）

これは4・「その結果として生ずる心身の変化」の(3)ものが見えたり、音が聞こえたりなどの幻覚、涙が流れる、唾液がでる、心臓がドキドキする、お腹がゴロゴロ鳴るなどの「自律神経系の反応」と、(4)過去の思いで、空想的イメージや感情興奮等の「心理的反応」に相応しています。

以上のように①「息道の善根が発する相」は、自律訓練法の自律性解放とよく相応します。自律性解放によってストレスとなっていた情動が発散したために、今まで悩まされていた妄念が止み、肉体的な次元（欲界）で禅定を経験し、心と身体の状態を知ることが出来るようになります。そして、常にその状態が維持できるようになると、その状態で一呼吸が調い一息が長くなり、呼吸をしているかどうか分からなくなります。

これは数息観と呼ばれる状態で、出入りする呼吸を数えることに精神を集中する観法で禅定の根本となるものが成就する前兆の状態です。そこで心身が運動して八触が経験されると、その感覚の後は心と身体の関係が調和して気持ちよく清浄な喩えようのない気分になると言います。

次に随息観と呼ばれる状態で、出入りする呼吸に心身をゆだねて、数息観で呼吸の数を意識している意識を捨てた状態で、十六特勝という様々な呼吸法に精通するする前兆の状態です。そこで禅定中に微細な呼吸になると、心眼には身体を構成する三十六種の物が見えるようになり、心は静かに快く安定していると言います。

これら二つの状態はストレスとなっていた情動が発散する様相が示されて、(4)「その結果として生ずる心身の変

化」(1)「感覚反応」(2)「運動反応」(3)「自律神経系の反応」(4)「心理的反応」と相応していることが分かります。

4 健康的な心理から眺めた「発善根相」について

以上のように①「息道の善根が発する相」は、自律訓練法の自律性解放とよく相応することを指摘した。しかし、情動発散のパターンがよく相応すると言っても、心理療法としての自律訓練法は、神経症(心理的な原因で起きる精神の機能障害)や心身症(心理的な原因で起きる身体の機能障害)などの症状によって起きる社会的な不適応を改善し、社会適応できるように構築されているもので、病者に対応とする心理療法として病理を改善する技術です。かたや瞑想技術(『天台小止観』)の技術は、止観双用の技術によって心身をコントロールして禅那から三昧の状態に誘導し、凡人をして聖なる悟境へと導く技術、「悟り」と呼ばれる心の健康度を高めるた技術のために、当然の事ながら相応しない箇所が出てきます。特に②「不浄観の善根が発する相」、③「慈心の善根が発する相」、④「因縁を観ずる善根が発する相」、⑤「念仏の善根が発する相」については、瞑想技術によって悟りに向けて禅那から三昧の状態を誘導していると、そこには病理ではなく健康的な心理の表出が示されています。瞑想技術によって健康的な心理が表出する(心が健全に成長する)経過の地図が示されていると考えられます。それはエイブラハム・マスローのいう「至高経験 (Peak experience) (註) においては、宇宙全体が、統一された全体と知覚される。このことは、ただ言葉そのものだけから想像するほど、単純な出来事ではない。「中略」きわめて深刻な・魂を揺さぶる経験でありうるので、それ以後永久に、その人の性格と世界観を一変することがあるくらいである。私自身の経験でも、二人の被験者がいたが、このような経験のため、一人は慢性不安神経症が、もう一人は強度の自殺脅迫観念が、即座にしかも永久にすっかり治ったのである。」(A・H・マスロー『創造的人間』佐藤三郎、佐藤全弘訳、誠心書房、一九七二年)のように、そこには瞑想技術によって私たちが経験する多様な意識感覚として、健康的な心理の内在が示されている

と考えられるのです。

（註）

マスローは「至高経験」とは、宗教的経験、神秘的経験、あるいは超越的経験を世俗化したものであると、瞑想などによる宗教体験もそれに含めています。更に至高経験は宗教だけでなく、どのような種類の哲学（教育哲学、政治哲学、芸術哲学など）をも、それから立ち立てることのできる素材なのであると言っています。

ここから「発善根相」の残った4つを詳細に読むようになります。

（1）②「不浄観の善根が発する相」について

行者が前述のように心身調適して妄想は起こらない状態を維持していると（欲界・未到地の禪定中）、突然に男女が死んで、その身体が朽ち果ててゆく有り様を感じて、心は男女の所愛を思い煩うことがなくなります。これを九想（五欲の法に貪著して美好耽恋の迷想を起こす者に、その情欲を除かせるための人の屍相における九種の観想、一に脹想、二に青瘀想、三に壞想、四に血塗漫想、五に膿爛想、六に噉想、七に散想、八に骨想、九に焼想）の善根が発する想と言います。

あるいは初禪定（色界の禪定の四禪の第一段階、四禪は禪定に伴う心の働き相異で、初禪では尋、伺、喜、楽、定の五つの要素・五支の要素があります。）の中で、忽ちに身体の内外の不浄を感じます。それは自分自身の白骨の頭から足までが関節でぶら下がっている様子を感じて、定心は安穩でありながら無常を悟り、五欲を思い煩うことがなくなり、自分ばかりではなく人への執着もなくなります。これを八背捨（八解脱、八種類の定力によって貪著の心を捨てること、一に内有色想観外色解脱、二に内無色想観外色解脱、三に浄解脱身作証具足住、四に空無辺処解脱、五に識無辺処解脱、六に無所有処解脱、七に非想非非想処解脱、八に滅受想定身作証具住が起きます。）の善根が発す

る相と言います。

あるいは禪定心の中で内身や外身、鳥や獣や身に付ける物、更に飲食物、家屋、山林などの全てが不浄に感じます。これを大不浄の善根が発する相と言います。(行者、若於欲界、未到定中、身心虚寂、忽然見他男女身死、死已臃脹爛壞、虫膿流出、見白骨狼藉、其心悲喜、厭患五欲、不著我人、此是背捨善根発相。或於初禪定之中、忽然見内身外身不浄、臃脹狼藉、自身白骨、從頭至足、節節相挂、見是事已、定心安穩、驚悟無常、厭患五欲、不著我人、此是背捨善根発相。或於定心中、見於内身及外身、一切飛禽走獸、衣服飲食、屋舍山林、皆悉不浄、此為大不浄善根発相。文庫 一三二頁)

要約すれば、禪定中に身体やそれに付随する事事物物への五欲を否定する感覚、不浄感覚など健康的な感覚が表出します。

(2) ③ 「慈心の善根が発する相」について

行者が前述のように心身調適して妄想は起こらない状態を維持していると(欲界・未到地の禪定中)、この禪定の中で突然に衆生を慈念する心が生じます。あるいは親しい人が安楽を得るすがたによって深い禪定に入り、内身の清浄を感じ、その悦楽は喩えようもないものです。その経験は人を選ばずに全ての人に同じように起きます。また禪定の後も心は和やかになり、その人の顔色は常に和やか見えるようになります。これを慈心の善根が発する相と言います。

また悲・喜・捨等の四無量心の善根が発する相も同様です。(慈・悲・喜・捨の四無量心、無量の衆生に楽を与え、苦を抜く四つの心、慈は楽を与える心・悲は苦を救済する心・喜は楽を喜ぶ心・捨は愛憎親怨を持たない平心)

(行者、因修止觀故、若得欲界、未到地定、忽然発心、慈念衆生、或縁親人、得樂之相故、即発深禪定、得内心清浄、

悦楽不可為嘔、中人怨人、乃至十方、五道衆生、葯亦復如是、從禪定起、其心悅樂、隨所見人、顔色常和、是為慈心善根発相。悲・喜・捨等善根発相、類此可知。文庫 一三四頁）

要約すれば、禪定中に生きとして生けるものへの慈念、内心の清浄感、悦楽感が表出し、更に禪定後にもその感覚が残る顔色は常に和やかになるなど、健康的な感覚が表出しています。

（3） ④ 「因縁観の善根が発する相」について

行者が前述のように心身調適して妄想は起こらない状態を維持していると（欲界・未到地の禪定中）、この禪定の中で突然に覚悟の心が生じます。三世にわたって十二因縁（無明・行・識・名色・六入・触・受・愛・取・有・生・老死）を推尋すると、人の心の中に我という実体を見ることもありません。ここでは断見も常見も離れ、諸々の邪執も破られています。禪定中は安穩に解慧を開発して、心に法喜は生じて、世俗を思うことはなくなります。更に五蘊（色・受・想・行・識の集まりで、身心の有為法のこと）、十二処（心理作用の分類、眼・耳・舌・身・意の六根と、色・声・香・味・触・法の六境のこと）、十八界（六根と六境に対応する眼識・耳識・鼻識・舌識・身識・意識の六識の総称）の分析も一二因縁と同じです。これを因縁観の善根が発する相と言います。

（行者、因修止観故、若得欲界、未到地定、身心静定、忽然觉悟心生、推尋三世、無明行等、諸因縁中、不見人我、即離断常、破諸邪執、得定安穩、解慧開發、心生法喜、不念世事、乃至五陰、十二入、十八界中、分別亦如是、是為因縁観善根発相。文庫 一三四頁）

要約すれば、禪定中に迷いが去って、人我の実体を見ることがなくなり、安穩のうちに分別を離れ、その法喜によって世俗を思わなくなる健康的な感覚が表出しています。

(4) ⑤ 「念仏の善根が発する相」について

行者が前述のように心身調適して妄想は起こらない状態を維持していると(欲界・未到地の禪定中)、この禪定の中で突然に諸仏の功德の相好の不可思議なこと、所有の十力(如来が備えている十種類の力)、四無所為(仏・菩薩の徳の一つ、何事にも怖畏することなく自信をもって法を説くこと)、十八不共法(仏・菩薩に具わっている勝れた特質)、三昧、解脱等の法の不可思議なこと、このような無量の功德の不可思議なことを憶念するようになります。

この時には敬愛の心が生じて、三昧を開発し、身心快樂、清淨安穩となつて諸々の悪相がなくなります。禪定の後も心は心地よく、自ずから功德があらわれて人に敬愛されることを知ります。これを念仏三昧の善根が発するの相と言います。

またこの禪定の中で無常想・苦想・無我想・不淨想・世間の厭患の想・食の不淨想・死想・断想・離想・尽想の十想(観想)が起きます。念仏・念法・念僧・念戒・念捨・念天の六念、四念処・四正勤、四如意足・五根・五力・七覚支・八正道、空・無相・無作の三解脱門、六波羅蜜・六神通・十四変化などの一切の法門が発する相も、このように分別するべきです。故に経には「心を一処に制すれば、事として弁ぜざることはない」と言います。

(行者因修正観故、若得欲界、未到地定、身心空寂、忽然憶念、諸仏功德相好、不可思議、所有十力・無畏・不共・三昧・解脱等法、不可思議、神通變化、無礙說法、広利衆生、不可思議、如是等無量功德、不可思議。作是念時、即敬愛心生、三昧開發、身心快樂、清淨安穩、無諸惡僧、從禪定起、身體輕利、自覺功巍巍、人所敬愛、是念仏三昧善根發相。

復次行者、因修正観故、若得身心澄靜、或得發無常・苦・無我・不淨・世間可厭患・食不淨・死・断・離・尽想・念仏・法・僧・戒・捨・天、念処・正勤・如意、根・力・覺・道、空・無相・無作・六度諸波羅蜜、神通・變化等、一切法門發相、是中応広分別。故経云、制心一処、無事不弁。文庫 一三六頁)

要約すれば、禪定中に自分自身において仏の相好や徳性が具わっている感覚が表出し、そこで三昧が開発されると、身心快樂、清淨安穩となつて悪相がなくなります。更に禪定後も心は心地よく、その功德があらわれて人に敬愛される健康的な感覚が表出しています。

以上の(1)②「不淨觀の善根が発する相」では、禪定中に身体やそれに付随する事事物物への否定的な不淨感覺、五欲を否定する感覺の表出。

(2)③「慈心の善根が発する相」では、禪定中に生きとして生けるものへの慈念、内心の清淨感、悅樂感が表出し、更に禪定後にもその悅樂感があり顔色は常に和やかになるなど、健康的な感覺の表出。

(3)④「因緣觀の善根が発する相」では、禪定中に迷いが去つて(覺悟)、人我の実態を見ることがなくなり、更に解慧が開発されて、法喜によつて世俗を思わなくなる健康的な感覺の表出。

(4)⑤「念仏の善根が発する相」では、禪定中に自分自身において仏の相好や徳性が具わっている感覚が表出し、そこで三昧が開発されると、身心快樂、清淨安穩となつて悪相がなくなります。更に禪定後も心は心地よく、その功德があらわれて人に敬愛される健康的な感覺の表出。

特に(4)⑤「念仏の善根が発する相」などは、私たちの内心の欲求として「仏になりたい」という肯定的な感覺の表出、肯定的な感覺の意識化と考えられます。そして、このような意識変容の体験は、瞑想によつて意識化されるばかりではなく、臨死体験やLSDやメスカリンという幻覺剤を利用した意識変容の研究報告とも共通すると考えられます。

オルダー・ハックスレーの報告では、幻覺剤を用いた実験では、同一の被験者が同様の幻覺剤を投与したときに経験した意識変容が、ある時には天国の至福の体験(広大さ、自由の感覺、光明など)として、ある時には地獄の恐怖

の体験（拘束の恐怖、悪夢、抑圧、暗闇など）として経験されたと言います。これは私たちが経験する意識感覚の多様性を示すものであり、宗教的な意味合いの天国や地獄、極楽浄土や穢土という言葉の源泉になると言います。（オランダス・ハックスレー『知覚の扉・天国と地獄』今村光一訳、河出書房新社、一九七六年）。

またスタニスラフ・グロフがLSDの臨床や、呼吸法・マッサージ・音楽を組み合わせたホロトピック・セラピーを用いた現代の意識研究で、人間の意識の領域にははっきりとした境界や区分は存在しないが、便宜上、人間精神と対応する体験を互いに異なる四つのレベルもしくは領域に分けることができると言います。その4つは①感覚的障壁、②個人的無意識、③誕生と死のレベル、④トランスパーソナルの領域に分類し、これらの体験は大半の人にとって、さわめて容易に接近できるものだと思います。更にそれらは向精神性薬物を使ったセッションやさまざまな形の現代の体験的心理療法ばかりではなく、古代や東洋の精神的、靈的修行の中には、こうした出来事を促進するために考案されたものが多くあります。またこうした体験の多くは自然発生的な非日常的意識状態でも起こりうるものであると言っています。

（スタニスラフ・グロフ『脳を超えて』吉福伸逸、星川淳、菅靖彦訳、春秋社、一九九八年、同『深層からの回帰』菅靖彦、吉田豊訳、青土社、一九九四年）

これらの報告から考えられることは、仏性や仏界 (Buddha dhātu) という言葉が経験科学の分野で理解できるところです。瞑想技術によって瞑想が誘導されると、情動発散によってストレスが解消し禅那から三昧の状態が誘導されます。すると私たちの内心の欲求として「仏になりたい」という肯定的な感覚が表出（念仏の善根が発する相）します。この肯定的な感覚の意識化は、「一切衆生悉有仏性」の論拠となる仏性や仏界という言葉が、単なる観念的なものではなく、私たちが意識化する肯定的な感覚がその経験的な裏付けとなっていると考えられるからです。

5 止観業の実習者の生理学的、心理学的な評価

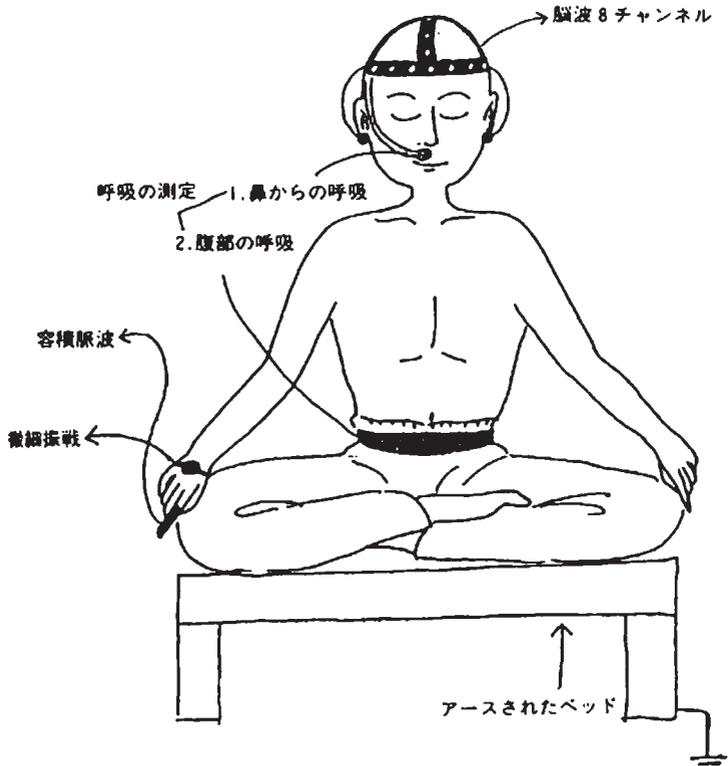
ここでは瞑想技術による実習時の心身の変化を生理学的に計測し、修行者の心理学的な、生理学的な状態を明らかにしました。生理学的な計測は日本電気三栄製の汎用脳波計 (Electro Encephalogram IAT4) によって、脳波8チャンネル、容積脈波、微細振動 (Minor Tremor)、鼻からの呼吸はサーミスター・ピックアップ、腹部呼吸はカーボントューブ型ピックアップの5種類の評価を行い、特に脳波と心拍数の変化を中心に(2)「意識の身体的要素への集中」と(3)「意識の精神的要素への集中」の両方に亘る応用(止観双用)の過程を考察しました。

(1) 実習者の修行法の深化に対する生理学的、心理学的な解説

このこれは自律訓練法でいう②「意識の身体的要素への集中(安静訓練)」では効果の上がない場合には、③「意識の精神的要素への集中(黙想訓練)」によってイメージによる無意識の思考を進める段階です。まさにそこには修行によって進化する修行者の心の地図が描かれていると評価しても過言ではないはずです。

ここでは止観業の実習時の生理心理学的な実験によって計測した結果から解説したいと思います。まず実習者がどのような装置を着装し、止観業を実習したか略図を示します。

また計測機器が実習者の身体の微少な電位を計測するため、実習者は図のようにアースされたベッド上で坐具を用い「半跏坐」にて座り、計測機器の計測確認のためにキャリブレーション記録一分間、その後に関眼安静時約三分間の閉眼安静時約三分間の記録を実施し、それから止観の実習を開始し測定を行った。その実習の作法については被験者の経験により任意に決定した。更に実習の終了後にも三分間の安静時記録とキャリブレーション記録を一分行った後



〈測定器具装着イメージ図〉

に測定を終了しました。

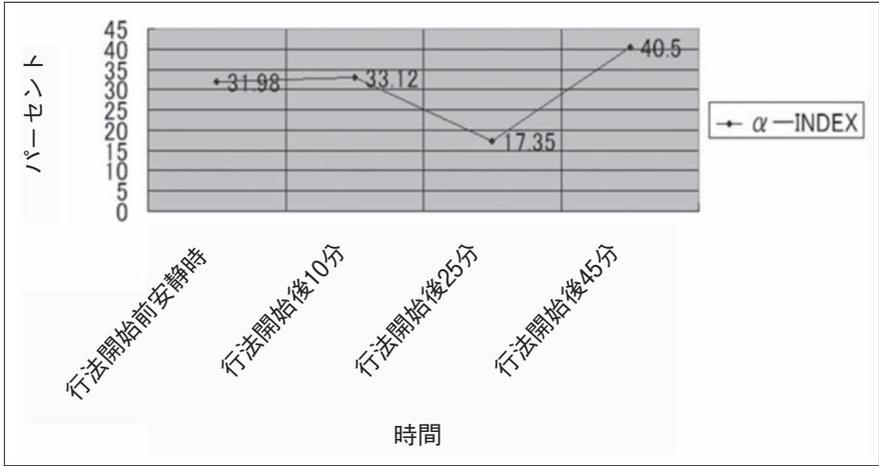
また実験期間中に被験者に三回の測定を行ったが、普段の日常とは異なった環境での実習と、限られた時間内で被験者の体調を調べ、緊張を克服しての実習であったため、止観の実習が円滑に進んだと思われる測定は一回であった。このような段取りで実験を行いました。

ここから実習者の生理学的データから仏教用語を解説します。とくに脳波のアルファ・インデックス (alpha INDEX) の指標などを中心に評価すると、実習者の修行深化の過程が、次のように 1 「行法開始直後」、2 「行法開始後二五分前後」、3 「行法開始

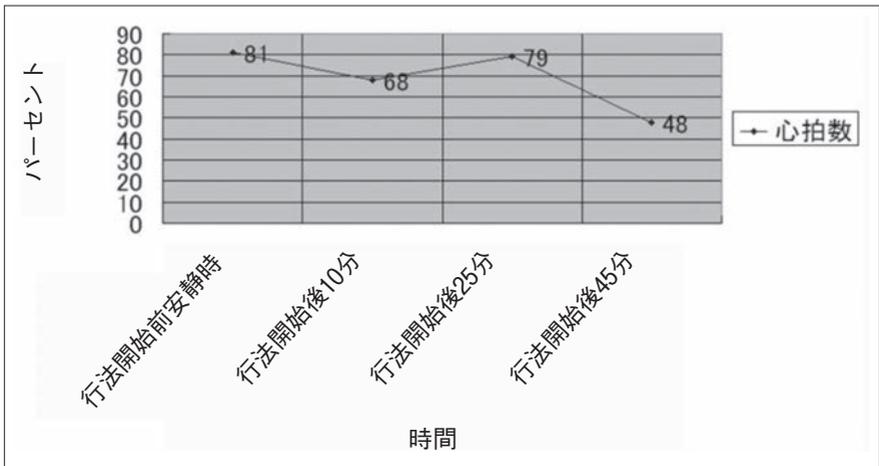
後四五分前後」の3つの段階に分類できました。

この3つの段階をさきの実習者の報告を交えながら評価すると、止観の実習と自律訓練法に見られた「自律的 AS

修行と情動制御（影山）



坐禅などの瞑想行 α -INDEXの推移「グラフ1」



坐禅などの瞑想行の心拍数の推移「グラフ2」

Cの誘導プロセス」の四種類の分類と大変良く相応していることが分かります。

○1の行法開始直後（閉眼覚醒時）

この段階は①「練習を始めるために、心身をリラククスさせる条件」から②「意識の身体的要素への集中（止の技術）」への実習によって、外界に向けていた意識が身体的な要素（呼吸、温感、重量感）へと集中されたことで、意識が単純化した状態を示し、脳波は前頭部、頭頂部を中心にアルファー波が全体へと同期する傾向を見えています。更に呼吸は、身息から調息へと意識的に呼吸しているために、その数はとても少なく一分間に三回前後でした。また心拍数は一分間に八〇回代から七〇回代へと減少する傾向を示し、その後更に減少しています。

このような生理状態では、自律神経系の交感神経系の機能が抑制され、副交感神経系が優位となる傾向を示しています。副交感神経系が優位になるということは、変性意識状態が誘導され生理心理学的にリラククスが進んでいるということです。

○2の行法開始後二五分前後

この段階は④「その結果として生ずる心身の変化」として、さきの「1の行法開始直後」の段階が深まり、更に意識が身体的な要素へと集中されたことで、生理的弛緩が広がり、変性意識状態（瞑想状態）が誘導された状態です。そして、それによって個人的な無意識に取り込まれている情動が発散し始め、生理的には、脳波ではアルファー波やFMシータ波の出現も見られるが、全体としてはベータ波優位になり始めている状態です。

このような情動の発散が起きると、その情動の心理的、生理的な刺激によって呼吸数も一分間に六回へ、心拍数も一分間に七〇回〜八一回へと共に増加して、前段階より交感神経系の機能が昂進し、副交感神経系より優位になって

います。ここでは前段階で誘導されていた変性意識状態が情動発散によって乱されています。

○3の行法開始後四五分前後

この段階は、「2の行法開始後二五分前後」の段階の情動発散が刺激となって変性意識状態が乱され始めたため、③「意識の精神的要素への集中（観の作法）」を実習することで、その無意識からの応答として意識野に立ち上がる精神的要素（雑念などの刺激）を受動的受容（Passive acceptance）しながら、その情動をさり気なく受け入れることで安定した自律的ASCを誘導し、そのために情動発散が続いているにもかかわらず、脳波的には優勢なFMシータ波が認められ、九ヘルツ、九〇マイク・ロボルト代の高振幅のアルファー波が脳全体に誘導されて同期している状態です。また心拍数も一分間に四八回へと低下した。呼吸数は一分間に一三回と増加したが、この増加は意識を身体的要素から精神的要素へと移行したため、意識的な呼吸から無意識的な一回の換気量の少ない自然呼吸へと変化したからです。

そして、この生理的な状態は、情動発散により交感神経系の機能昂進は続いているが、③「意識の精神的要素への集中（観の技術）」によって副交感神経系の機能も昂進し、共に拮抗しながら全体的には副交感神経系の機能が優位になっていると言えます。（『情動とストレス』誠心書房、『身体の心理学』星和書房、『神経心理学の基礎』医学書院）

（2） 考察

これらを総合的に評価すれば、まず「1の行法開始直後」から「2の行法開始後二五分前後」への行法深化によって変性意識状態（瞑想状態）が誘導され、「2の行法開始後二五分前後」ではその変性意識状態によって解放された情動（情動発散）が刺激となって、その変性意識状態が乱され始めました。続いてその情動発散で乱された変性意識

状態を回復させるために、③「意識の精神的要素への集中（観の技術）」の実習を始め、その行法開始三〇分前後では顕著な生理的変化が認められ、心拍数は開始当初の三分の二減少し、呼吸は自然呼吸としての呼吸数は測定開始時より増大したが、自律的で規則正しく1回の換気量の少ない腹式呼吸が出現しました。この段階で微小振動（Minor Tremor）は心弾図性振動成分が主に記録されて、体動や微細な筋肉の動きによる影響はほとんど認められませんでした。

脳波は、前頭、頭頂部優位のアルファ波が閉眼安静時より認められ、この段階では前頭、頭頂部優位のアルファ波やシータ波が断続的に出現し、止観業の実習は深化するに従って徐波化、同期、高振幅化が進みました。アルファ・インデックス（ α -INDEX）は閉眼安静時のコントロールより、変性意識状態が誘導され情動発散が雑念として意識化された時点で減少し、また、この行法開始三〇分前後の段階へと進んだ時点では顕著にアルファ・ベースが増加していることが分かります。

そして、このような生理学的な所見は、従来の「自律訓練法」の心理学的、生理学的な研究成果、すなわち「自律訓練法」の技法は筋緊張の弛緩、呼吸の調整などの末梢性のセルフコントロールによって、脳幹網様体・視床下部賦活系に至る求心性の刺激が適度にコントロールされること、更に視床下部では交感、副交感の両自律神経系のバランスを促し、新皮質への交感性の賦活を減少させること、更にまた皮質下（脳幹）の副交感性（Trophic エネルギー補充）の反応を活発化させることで、自律的ASC状態を誘導し大脳皮質と皮質下（視床、視床下部）との機能的な再調整を促すものであることなど、ほぼ同様の結果をえたと言えます。（W. Luthé、F. Gellhorn、池見西次郎）

また、このような脳のリズム活動の増加は、前頭連合野の統合性が高まることによって、より高次の意識や高い精神機能（宗教的には悟境）が誘導されたことを意味し、実習者の報告からも自我意識の安定性と時間的連続性が維持されていることが分かります。

くり返すが、特に『天台小止観』では（2）「意識の身体的要素への集中」（観の技術）「臨機応変の応用（止観双用）」の実習によって自律性解放で生じてくる感覚反応、運動反応、自律神経系の反応、心理的反応などの心身の変化を心の進化の過程（「発善根相」の①「息道の善根が発する相」と捉え、更にその無意識と対話する形でそこから涅槃の境地を導きたすなど）「発善根相」の②「不浄観の善根が発する相」、③「慈心の善根が発する相」、④「因縁を観ずる善根が発する相」、⑤「念仏の善根が発する相」、瞑想技術によって私たちが意識化する多様な意識感覚として、健康的な心理の内在が示されていると考えられるのです。

その結果、止観の実習によって誘導された状態は、「自律訓練法」によって誘導される変性意識状態（Altered State of Consciousness）と同様の状態が誘発されたばかりではなく、それによって情動（emotional）の自律性解放活動（Autogenic Discharge Activity）が起ることも安定した自律的ASC（self-activated ASC）と呼ばれる意識状態が誘導されていることも明らかとなったと言えます。

とくにこの誘導される瞑想状態は、生理的な情動回路（emotional-circuits）によって作られる神経生理学的な現象で、それによって身体感覚と密接に結びついた情緒的な意識（情動）をコントロールすることで、皮質と皮質下（心臓と生理）の力関係を調整し、普段は抑えられがちな自己調整能力（homeostasis）を回復させる。まさに私たちの心と身体の分離から生ずるさまざまな神経症的、心身症的症状の解放を目指す技法であるという修行法の心理療法的な側面が明らかになったと言えます。（影山教俊『仏教の身体技法』国書刊行会ほか）

6 サマタ瞑想・ヴィツパサナー瞑想（止観業）の手順について

このように心理療法として発展した「自律訓練法」の心理学的、生理学的な研究成果を基調に、瞑想技術によって

誘導される心理学的、生理学的状態を理解すると、仏教の心理療法としての効用が期待できることが明らかになった。更に生理学的なデータから、特に脳波と心拍数のコントロールによって明らかになことは、近年、サマタ瞑想・ヴィッパサナー瞑想（止観業）の手順について多くの諸説が挙げられているが（註）、止の技術と観の技術は不離即で、止観双用という止の技術（意識の身体的要素への集中）と、観の技術（意識の精神的要素への集中）の臨機応変の応用であることは明らかです。

この臨機応変の応用とは、止技術によって変性意識状態が誘導されと、自律性解放活動（autogenic discharge activity）によって情動発散が始まり、引き続きその情動イメージへの観業によって安定した自律的 A S C 状態へと誘導されること、更に観業においても情動イメージに対して止業が同時に行われることで、情動制御（Emotional Control）が行われて自律的 A S C 状態が維持されるということです。

このように瞑想技術が情動制御（Emotional Control）にあると気づけば、止の技術と観の技術は不離即で、止観双用という止の技術と、観の技術の臨機応変の応用によって、安定した情動発散が行われるように構築された技術であることが分かります。更にこのように心理療法として発展した「自律訓練法」の心理学的、生理学的な研究成果を基調に、瞑想技術（止観業）の実習時に誘導される心理学的、生理学的状態を理解すると、仏教の瞑想技術の心理療法としての効用が期待できることが明らかになります。

（註）

仏教の瞑想技術は天台止観の業（行為・karma）に見られるように、サマタ瞑想（samatha）とヴィパッサナー瞑想（vipassana）に分けられます。前者によって禅那（dhyana）と呼ばれる瞑想状態を誘導する。仏教以前にもインドでは広く行われていた瞑想法で、後者では禅那瞑想によって変化する自己意識の内面を観察（内観）する瞑想法で、釈尊が新しく開拓し悟りを開いた仏教独自の方法と言われます。

伝統的な瞑想法では、意識集中する凝念 (dharana) から定 (samadhi) と呼ばれる瞑想状態を誘導して、そこからヴィッパッサナー瞑想（観想）をへて悟りに至るとされています。とくにテーラワーダ仏教では最初にサマタ瞑想により第初禪定から第四禪定の階梯を昇り、そこからヴィッパッサナー瞑想で観想するテクニクがおこなわれていました。また大乘仏教ではサマタ瞑想とヴィッパッサナー瞑想の双方を同時に修養していくことが重要視されていました。世界的に広まったヴィッパッサナー瞑想は、この定と観の両方（止観双用）を目指すマハシ系とゴエンカ系の瞑想法です。

現代では、在家信者のためにより簡便な瞑想プログラムを組む必要が生じたため、時間のかかるサマタ瞑想の修行を省略し、最初からヴィッパッサナー瞑想のみを修行していく方法がレディー・サヤドウ、ウ・バ・キン、マハーシ・サヤドウ、アジャーン・チャン、サティア・ナラヤン・ゴエンカから複数の僧侶や修行者によって組織化されています。これが現代において「ヴィッパッサナー瞑想」と称される瞑想法で、ミャンマーを中心としたスリランカやタイなどのテーラワーダ仏教圏から発信され、現代に広く受け入れられている瞑想法です。

※本論致は身延山大学にて開催された第六十四回日蓮宗教学発表大会で発表したものを整理加筆したものです。