

第二十六回法華経・日蓮聖人・日蓮教団論研究セミナー 講演

修行道の観点から唱題成仏を問う

袁 輪 顕 量

司会 袁輪先生よりご講演をいただきましたいと存じます。ご紹介するまでもなく、皆さん、よくご存じかと思いますが、東京大学大学院の教授であり、千葉県龍蔵寺修徒でもあり、当研究所の顧問でもいらっしゃいます、袁輪顕量先生より「修行道の観点から唱題成仏を問う」と題しまして、ご講演いただきます。

袁輪先生、どうぞよろしくお願いいたします。

袁輪 ただいまご紹介にあずかりました、袁輪と申します。資料の方もお配りしましたが、パワーポイントを使いながら説明をさせていただければと思います。

はじめに

私も、大学で仏教学を学び始めて、思想研究がやはり仏教研究の中心だと思っておりました。けれども、ある時に行の世界の方にも関心を持つようになりまして、それから修行を正面から考えるようになりました。

元々インド世界にも仏教の伝統として、学問的な部分の研鑽に責任を負うものと、修行の面で責任を負うものとい

うニユアンスだと思うのですが、ガンタドゥラ (gantadura) という名称で呼ばれる人たちと、ヴィパッサナードゥラ (vipassanadhura) という名前で呼ばれる人たちが、存在していることに気がつくようになりました。

ガンタドゥラというのは、ガンタは、本とか著作という意味です。ですので、經典等を伝授していくことに責任を持つている人たち。恐らくこの人たちが、いわゆる学問的な伝統を支えていたと思います。それに対して、ヴィパッサナードゥラという方たちは、いわゆる修行、止や観という名前で呼ばれた実践修行の方に責任を持っていた人たちと、考えることができます。

そのガンタドゥラとヴィパッサナードゥラの伝統が、恐らく東アジア世界に入ってきましたと、学と行という名前で総称されるのではないかと思っています。日蓮聖人もよく学と行という言葉をお使いになっていると思いますけれども、奈良の仏教から、その学と行（時には教と行とも）は既に存在しておりました。

本日は、その行の部分について、初期仏教の資料の中から考えていくということで、「修行道の観点から唱題成仏を問う」というタイトルで発表をさせていただきます。

目指すものは何か

お題目を唱えることが、どうして成仏につながるのかということですね、その仏になるというのは、目覚めた者になるということです。何に目覚めたのかというと、私たちの悩み苦しみの原因とその解決の方法ということですね。いわゆる苦がどのようなところから生じてきているのかを見極め、私たちはいつも苦しんでいるのですが、そこから脱却していく、越えるところがあると捉えていくことができるのではないかと思います。

最近、シッダールタ・インテントという言葉が世界の仏教者の中で、最初にチベット仏教者の方から始まりましたが、時々語られるようになりました。お釈迦さんの若いときのお名前がゴータマ・シッダールタですので、そのゴ-

タマ・シツダールタの目的は何であつたのか、そこからもう一度考え直そうという運動です。そして、その結論は、伝記の中に四門出遊とか、いろいろな話が出てきますけれども、私たちが生きていく上で日常的に感じている苦しみから逃れるためであつたというものです。そのところを原点にして考えるという運動が起きておりますが、それと関わるかと思います。

お釈迦様は、その人間の悩み苦しみの原因というのは、認識機能のあり方に原因があると捉えます。それを確認し、それを踏まえた上で、悩み苦しみを越えていく道を見いだしました。それが止や観、私たちは止観という言葉で呼ぶことが多いと思いますけども、元々は止と観というのは少し違った心の観察法として伝えられています。

そのあたりのことをお話ししていきたいと思っています。止はヨガの伝統の中に、観は、その言葉自体はウパニシヤッドの伝統の中にも見いだすことができます。実際にお釈迦様が使っている言葉としては、サティパツターナ（saupathana、念処）ですが、出てまいります。

ただ、ここも少し注意をして考えなければいけないところがあるように思います。それは念ということばの意味です。また、仏教学の中では「無分別」といわれますけども、これも実は、観という観察の中から達成されるものと捉えられるような気がいたします。そのときに大きく関係しているのは、私たちの言語機能、言葉です。

それでは、どんな話を予定しているか、まず示したいと思います。目次的なものですけども、悩み苦しみの起きる仕組み・言葉の意味・名色の分離・無分別・観察の効果・摩訶止観の主張です。摩訶止観の主張は影山先生のところとも少し重なりますので、私の方は少し早足にしたいと思います。

悩み苦しみの起きる仕組み

悩み苦しみの原因というのはどこにあるのでしょうか。実は私たちの心が作り出したものと考えています。その最

初は、私たちが外界を認識するところから始まります。認識が引き金になって、悩み苦しみが生じます。外界の対象を感覚機能で捉えます。感覚機能と言っていますけども、いわゆる六根です。眼・耳・鼻・舌・身・意といわれますが、仏教を学び始めた最初のときに、六根・六境・六識という言い方を学ばれたと思いますけども、その六根が感覚機能です。

実は、インド世界の中では、人間の身体を分析するときに、感覚器官以外に行為器官という言い方がされることです。六派哲学の中では、人間の身体は感覚器官と行為器官からできていると捉えられています。両方を大事にするのですけども、仏教はいつのまにか感覚器官の方ばかりを使用するようになっていきます。それだけ私たちの認識というのが、大切なものだと考えられていたのだと思います。

感覚機能を通じて捉えられる対象が心の中に受け止められて、それに対する認識が生じます。そこから自動的にさまざまな働きが生じ、その働きの中に悩み苦しみが存在しています。

例えば、目の前にケーキがあったら、「あ、ケーキだ!」、理解と書きましたが、実際これはもう判断になりますね。そこから、「おいしそうだ」という気持ちが生じて、「食べようかな」「でも、太るからやめよう」とか、「食べるのやめようかな」という感じで、ストレスになっていくなんてことはよくあります。あるいは、家庭の中で、親が「勉強しなさい」という言葉を子どもさんに声をかけたとなると、「勉強しろ」ということだな」と理解して、「今そんな気分じゃないな」「うるさいな」というようなイライラの気持ちや、さまざまな感情が生じてくる、このようなことはよくあると思います。

つまり、私たちは感覚器官を通じて、外界のいろいろなものを捕まえて、それがきっかけになって、さまざまな働きを自動的に起こしています。これが悩み苦しみを起こしている元となります。

それで、ちょっと次のスライドを見ていただきたいと思います。これ、皆さん、何だと思いましたでしょうか。ち

よっと手を挙げていただきたいんですけども、漢字の「大」という字だと思われた方は、どのくらいいらつしやいますでしょうか。結構いらつしやいますね。それでは、「これは人間が手を広げている姿をデフォルメしたんじゃないか」と思われた方、どのくらいいらつしやいますか。こちら結構いらつしやいますね。ありがとうございます。

でも、これパツと見たときに、本来何であるかというところ、実は白い背景のところ、黒い線が描かれているだけでありまして、それ以上のものではないはずなんです。ところが、私たちは小さい頃から漢字を習っていますから、パツと見た瞬間に、白と黒の模様みたいに見えるはずのものが、もう「漢字の大だ」と一瞬にして判断が生じまして、「大だ」と判断されたのだと思います。その次に「なんかあまりいい字じゃないな」とか思うわけですね、そのような思いが生じた方もいらつしやらないかなと思います。

あるいは、これはその始筆の部分ですね、丸まっていますから、上の方はなんか人間の頭なんじゃないかなと思つて、これは人間が手を広げている姿を象形的に描いた、いわゆる何かのデザインみたいなものかなと思われた方は、人間の姿じゃないかと思つたわけですね。それにしてもちょっと変な形だなと、次なる思いが多分生じたのではないかなと思います。

このように、私たちの感覚機能は、最初、目で見る場合を挙げましたが、色や形だけを捉えているはずなのですが、そのすぐ直後に「これは何々だ」という判断が生じます。つまり、人間の心の働きは、外界からの刺激を受け止めて、認識の対象になるものを心の中に描き出し、それを認識することから成り立っています。

仏教では、人の心の中には「分別・名言・尋思」という働きが備わると分析しています。実は唯識の中に登場するちよつと難しい感じの言葉ですけども、まず、他のものと区別だてする分別の働き、それから、名前を付加する働き、そして、あれこれと考える働き、が起きます。尋ねるに思うで尋思といえます。こういうものが生じると唯識教
学の中では、述べています。

悩み解決への道筋

悩み苦しみというのは、実は心が作り出しています。解決の道筋は、悩み苦しみが生じた心働きであるということを感じること。それに囚われないようになること。現在活躍されている僧侶の方やマインドフルネス等の指導者の中では、よく流せるようになること、と表現されたりしています。インドから紹介されてきたサマタ (samatha)、ヴィパッサナー (vipassana) を正面に出した上座部系の仏教が今、日本の社会の中に入ってきていますけれども、そこでは「流せるようになれば」なんて言い方をよく聞きます。

それで、実際に、そのためにはどうしていったらよいのかというと、まずそれに気づくようにすることです。実際に今、私たちの心の中に何が生じたかということ、まず気づきの対象にすることが求められます。それで、じゃあ、悩み苦しみが生じなくなるのかというと、実は生じなくなるところまでいけばいいんですけども、日常的にはなかなかなくなるといことはありません。でも、それにこだわらないで過ごせるようになっていけば、もうそれで八割方は、OKという感じで考えているのだと思います。

心の観察法

それでは、原始仏教における観察法というのは、どのような名前と呼ばれてきたかといいますと、心の働きを静めるというところが一番中心的な、かつ最初のところに登場してきます。それが三昧 (samādhi) と禪那 (jhāna) という名前で呼ばれたと、整理されることが多いように思います。三昧はサマーディ、禪那はジャーナというパーリ語ですけれども、そういう名称で呼ばれています。

それで、まず三昧の特徴は何かといいますと、心を一つの対象に結びつけている感じです。チッタエーカッガター

(cittaekagata) という言葉がありまして、これは「心一境性」と訳されていますが、これをずっとしていると心の働きが静まるようになってきます。心の働きを静める観察のしかたが「止」と呼ばれる観察の方法ですので、三昧は止の中に入ります。禅那はその先に進んだ境地ですが、これも同じく止の範疇に入ります。

では、止ではない観の方はヴィパッサナという名前で呼ばれるのですが、さまざまなのを、ありのままに見つめていくことです。パーリの聖典の中では、サティパッターナ、念処という言葉で表現されていることが多いです。

そこで、この言葉がどのように翻訳されているか、「念を置く」とか、「念を起す」とか、いろんな訳がつけられていますけれども、「注意を振り向ける？」という、そのような言い方もされています。注意を振り向けるといったときに、私たちの言葉の機能がどう関与しているのかというのが、ちょっと分かりにくいと思いますので、クエスチョンマークを付けさせていただきました。

さて、その典型的な表現は、マハーサティパッターナ・スッタ (Mahāsatiipathānāsutta)、『大念処経』という名前で訳されている経典の中に登場いたします。この経典はパーリの長部経典中では、マハーサティパッターナ・スッタという名前で呼ばれ、マッジマ・ニカーヤ、中部経典の中だと、『念処経』、サティパッターナ・スッタという名前で呼ばれ、ほぼ同じものが収録されています。

この経典の冒頭の部分は、大変に象徴的な文章で始まっています。「比丘たちよ、この道はもろもろの生けるものが清まり、憂いと悲しみを乗り越え、苦しみと憂いが消え、正理を得、涅槃を目の当たりに見るための一道です」とあります。

これは、なぜ修行するのか、なぜ心の観察をするのか、その目的をしつかりと見据えて書かれたものと考えられます。憂いと悲しみを乗り越え、苦しみと憂いが消え、そして、正理を得て涅槃を目の当たりにするとありますが、これは別の言葉で言えば、悟りを得ることかと思えます。そのための道筋が書かれていると見るができます。そし

て、その内容は四念処です。少し文章を引用しましょう。

「四つとは何か。ここに比丘は、身に於いて身を観つづけ、熱心に、正知をそなえ、念をそなえ、世界における貪欲と憂いを除いて住みます。」住みますと言っているのは、そういう状態を続けていくという感じで理解すれば良いと思います。

この文章の中で気になりますのは、「正知をそなえ、念をそなえ」と出てきているところです。片方は *sampajāṇa* という言葉が元であり、片方は *satima* ですが、こっちは *sāpāthana* の *sati* と同じものです。正知をそなえ、念をそなえと言っているわけですが、これは具体的にどんな心の働きなのか。かなりはつきりと違う言葉を使っているのですけども、それが具体的に私たちの心の中のどんな働きを指すのかは、なかなか示されておりません。

もう少し経典の文章を見ていきますと、

「もろもろの受において受を観つづけ、熱心に、正知をそなえ、念をそなえ、世界における貪欲と憂いを除いて住みます。心において心を観つづけ、熱心に、正知をそなえ、念をそなえ、世界における貪欲と憂いを除いて住みます。もろもろの法において、法を観つづけ、熱心に、正知をそなえ、念をそなえ、世界における貪欲と憂いを除いて住みます。」

ここに出てくる最初は身、それから受、それから心、それから法です。最初の身というのは、私の体の動きです。受というのは、私たちは何かを認識したときに、必ずそこに楽とか苦、あるいは楽でも苦でもないという、それらの感情が必ず生じると考えておりまして、それをこの段階では受という言葉で呼んでいます。

次の心というのは、私たちの心が怒りを持っているとか、悲しみを持っているとか出てきますので、私たちが心に起こす働きのいくつかを指しています。最後の法というのは、これも心の働きですけども、必ず、私たちが瞑想を始めてきますと、何でこんなことしなきゃいけないのだろうかという疑問の気持ちとか、あるいは眠たくなってくる気

持ちとか、あるいはそわそわした気持ちとかが生じてくるのですが、それらの働きを法という名前で呼んでいます。

具体的にどんなことをやっているのかというのが続きでありまして、「比丘たちよ、ここに比丘は森に行くか、樹下に行くか、空屋に行つて、跏趺をくみ、身を真つ直ぐに保ち、全面に念を凝らして坐ります。彼は、念をそなえて出息し、念をそなえて入息します。また、長く入息するときは、「私は長く入息する」と知ります。あるいは長く出息するときは、「私は長く出息する」と知ります。」

念をそなえて、かつ「知ります」という言い方をしていきます。ところが、これが後半の方に行きますと、「念をそなえる」という記述がなくなつていつて、「知ります」という言葉のみに変わつていきます。

「また、短く入息するときは「私は短く入息する」と知ります。あるいは「私は全身を感知して出息しよう」と学び、「私は全身を感知して入息しよう」と学びます」云々と出てきます。

それで、次の箇所が面白いところでありまして、「さらにまた比丘たちよ。比丘は行っている時は「私は行っている」と知ります。あるいは立っているときは「私は立っている」と知ります。坐っているときは「私は坐っている」と知ります。臥しているときは「私は臥している」と知ります。そしてかれは、その身が存するとおりにそれを知ります。」

「行っている」という訳語になっていますが、これは現代語に訳しますと、「歩いている」という方が分かりやすいと思います。歩いているときには歩いていると知ります。立っているときには立っていると知ります。坐っているときには坐っている、横になっているときには横になっているということを知ります。

さらには「次にまた、比丘たちよ、比丘は進むにも、退くにも、正知をもって行動します。真つ直ぐ見るにも、あちこち見るにも、正知をもって行動します。曲がるにも、伸ばすにも、正知をもって行動します。大衣と鉢衣を持つにも、正知をもって行動します。食べるにも、飲むにも、嚙むにも、味わうにも、正知をもって行動します。大小便

をするにも、正知をもって行動します。行くにも、立つにも、坐るにも、眠るにも、目覚めるにも、語るにも、黙するにも、正知をもって行動します。このようにまた比丘たちよ、比丘は身において、身を観つづけて住むのです。」

気づくとはどのようなことか

このように出てまいります。それで、「この正知をもって行動します」というところが、一般には「気づくこと」と説明されます。では、その気づくということの、具体的な気づき方は何かというのを、考えていかなければいけないと思うんです。

観察の対象の基本は、最初の方に出ていました、入る息、出る息でした。そこに出てきました単語は、*anupassī*という単語でしたけれども、細かく観ていくみたいな感じで、観察していくというニュアンスで使われていると思います。

それに対して、*sati*という言葉ですけども、これは「念」と訳されていましたが、英語ですと、*memory*とか *remember*のように訳されます。記憶するというようなニュアンスです。とすると、どうもこれは言語機能が介在していて、言葉で何か確認をしているようなところが *sati* のように思われます。

それから、その次の「知る」方は、*pajānāti*、これは元々 *pra + jñā* なのですけれども、*Veda* 文献の中では「先見する、予言する」というような意味で使われているのですが、仏教では「細かく弁別して知る」、能知の働きだといわれます。

それは、言葉が介在していない、それでいて対象を捉えている分別の心の働きが、ここの「知る」のようであります。実際にそのような言葉が介在しない認識というのを、お釈迦様が意識していたのかどうか、次に問題になります。

お釈迦様の認識

言葉が介在したときには識別作用という言い方がよく使われますけども、それがいいことを理想として述べているところが初期仏典の中に出てまいりますので、お釈迦様自身が、言葉によらない認識の働きを意識していたことは、間違いないのではないかと思います。

それが *Suttamipāṭi* の中の記述です。「およそ苦しみが生ずるのは、すべて識別作用によって起こるのである。識別作用が消滅するならば、もはや苦しみが生起するということはありません」。この記述の元になっているのは、先ほどケーキの例を出しましたが、寝る前にある物を見て、「あ、ケーキだ」という識別作用、判断が働いて、そこから「おいしそうだな。食べたい。でも、太る。血糖値上がるな」とかですね、そういう感じで「苦しみ」、あまりにも例がよくないかもしれませんが、そういうものが生じていくと認識しておられたことは間違い有りません。

『苦しみは識別作用に縁って起こるのである』と、この禍を知って、識別作用を静ませたならば、修行者は快をむさぼることなく、安らぎに帰しているのである』と出てまいります。ですので、識別作用の起きないような状態を経験するというのが、大事だと考えていたことは間違いないのではないかと思います。

言葉が介在していないというのは、実は、これは少し時代が下りますけれども、「無分別」という言葉で表現されます。この言葉自体は、どうも般若經典の中から使われるようになったといわれております。言葉を使用しないで対象を認識する無分別というのが、前面に押し出されています。パーリ語では *pañānā* でしたので、サンスクリットに直して名詞化させますと、*prajñā* なんですけども、「言葉による知ること」ではない捉まえ方が、どうも *prajñā* という言葉で示されていたのではないかと思います。

そうしますと、先ほどの *Mahāsāṃpīṭhanasutta* の中に出てきた「正知」もそうでしょう。「正知をそなえ、念をそ

なえ」という表現がありました。が、どうも最初の段階では、言葉を使って確認していくことも同時に行っているようなのですが、それと一緒に気づいている心の働きの方を大事にしていって、慣れてきたら、言葉を介在させないで気づいていることがきちんとできるように、という二段階で考えていたのではないかと、経典の中の記述を読むことができるように思います。

これは、少しく研究者の関心であります。が、言語機能の働かない認識が意識されたのは、一体いつぐらいなのかを考えてみたいと思います。先ほどの *Suttanipāṭa* の記述からですと、お釈迦さまの時代からあったと考えていいと思うのですけれども、言語として、無分別 *nibbikappa* というのがパーリ語にもあるんですけども、この言葉が登場するのは、かなり後代の方になります。ですから、それ以前は多分、「正知」という言葉で、無分別に相当することが表現されていたのではないかと思います。

最近の研究では、*saṃ* は言語、対象を言語によって限定、あるいは判断している状態で、*pañña* といわれるのは、基本的に禪定と関連したものとして使われる特殊な言葉であろうというのが指摘されるようになってきました。より一般に、私たちの理解できる言葉遣いで示すとすれば、日常的に「知る」と言っているものは、いつも言葉を使って知ることに思っていますので、*pañña* という名前で呼ばれた心の働きとは異なったものとしなければなりません。観察している時の「知」は、対象を、言葉を使わないで認識しているときの心の働きを指していて、翻訳語としては智慧の「智」とか「慧」とか、あるいは「智慧」とか、「領解」という言葉が使われていますが、そちらが相応しいのではないかと思います。ちなみに、私はこの「領解」という言葉が、そのような言語機能が働かないで、対象をつかまえているときの働きを指すものとして、誤解を避けることのできる言葉として、もっとも相応しいのではないかと思います。そのような観察をするかどうかということが可能になってくるかといいますと、幼少の時から身についた馴染みの心の反応から脱却することができるようになってきます。

satiの役割はなにか

ところで、satiというのも、実は大事でありまして、言葉で細かく気づいて捉えているというのが、最初だと思います。その次のanupassīとか、paññatiというのになってくると、言葉が介在しないで対象を気づいています。このときは集中していて、いわば瞑想状態だと思います。また、言葉で気づいても、実はその先の反応に私たちの心が進まなくなっていくしますので、言葉で気づいてもいいと捉えているのだと思います。

言葉で気づいているというのは、先ほどの文章の中では、「念をそなえ」と言っていましたので、言語機能を意識していたのはまず間違いないと思います。実際には体に起きていることを対象として気づくということをされていますが、言葉で気づくこと自体は大事なことで、最初の出発点として存在していたのだと思います。

これを少し具体的な例で表現したいと思いますが、例えば、道を歩いていて、向こうから来た人と肩と肩がぶつかったとしましょう。皆さん、どういう心の反応が起きますか。「どこ見て歩いていたのよ」と、瞬間湯沸かし器の様に怒りの生じる方は、多分皆さんの中にはいらっしやらないと思いますが、世のなかにはそのような方もいらっしやいますね。

でも、これ、よく考えますと、肩と肩がぶつかったときに、私たちの身体が起こした反応は何かと言うと、実は痛みを感じたはずですよ。ですから、この痛みをまず認識の対象として「痛い」と言葉で気づいてもいいと思うのです。それで、「痛い」と言葉で自分の体が起こした反応を気づければ、その先の怒りに結びつかなくて済むように変わっていきます。ですから、言葉を使って、まず自分の身体が受け止めている反応というか、外界の刺激を確認する、これが気づくということの、まず一つのやり方だと思うのです。そして言葉を使って気づくことも大事な出発点、入り口になると思います。

それは、気づいているというのが、言葉がある対象をちゃんとつかまえているということを表していて、それが仏教の中では「名」と「色」という言葉で表現されます。ダンマパダの中に、「怒りを捨てよ。慢心を除き去れ。いかなる束縛をも超越せよ。名称と形態とにこだわらず、無一物となった者は、苦悩に追われることがない。」こういう記述が出てくるのですが、「名称」と「形態」という訳語が分かりにくいのかもかもしれませんけども、名称というのは名前をつけている心の働きです。形態というのは、つかまえられている対象です。（古くは「名称」と「形態」は世界そのものを指す言葉でしたが。）

つまり、先ほどの痛みであれば、痛いと認識したときに、つかまえられている何かが生じていて、それに対して「痛い」と名前をつけていることになります。ここでは「名称」と「形態」と訳されていますが、言葉で気づくことによって、やはりその次の反応が起きなくなります。私たちの日常は、いろんなものに言葉が関係して、名称、名前をつけているのですが、それにこだわらなくなれば、苦悩に追われることがないと、このように述べています。

この気づかれている対象は、名と色とに分離されるという言い方をよくするのですけども、例えば入ってくる息、出ていく息の観察であれば、風の流れのようなものが、つかまえられている対象としての色です。気づいている心の働きが名であり、名には言語、言葉が介在しています。

つまり、私たちの認識によって、私たちがものを認識しているというのは、名色から実は成り立っていて、必ず対象になっている何かがあつて、それに対して言葉が、言語機能が働いて、名前をつけているだけにすぎないということになります。このように捉えることが可能になってくれば、そのようなことに執着しないことが自然に生じてくると考えています。

ですから、名色にこだわらないというのは、名色の存在そのものがなくなっているわけではありません。つまり言葉がいつも存在している。何かあったときに、物を見たときに、例えばケーキであれば、ケーキと。でも、これも心

の働きが作り出したのだというのが瞬時に理解されるようになってくれば、その先に進まなくなる。無分別の状態ではなくても、名色にこだわらない、通常に認識されたものにこだわらないでもよい、と理解することができます。無分別でなくても、無分別の場合には、それが何々だっという判断が働かないような状態ですので、そこまでいかなくても、苦悩に追われることがないという状態が出現することになります。

この名色の分離というのは、実は五蘊という名前で呼ばれる、私たちを成り立たせているものの分類がありますが、その入り口だと思っています。それは色・受・想・行・識と言われるものです。皆さん、仏教のお話の中で、必ず聞いたことがあると思うのですが、この五蘊というのは、具体的にどのようなところから認識していくのかといいますと、今の名色の分離から入っていきます。

そのために呼吸の観察がよく使われますので、具体的に見てみます。入る息、出る息をつかまえますね。入るときに「入る」、出るときに「出る」とつかまえるのですけれども、最初は一つの動きだと思っていたものが、つかまえられる対象としての風の動きみたいなものと、つかまえている心の働きがある、というように分けられる時が訪れます。そのように二つに分けられるのだと気づく瞬間が出てくるのですが、これが名色の分離の知です。

その瞬間からもう少し、つかまえている心の働くと、つかまえられている風の動きのようなものに対する分析が進んでいきますと、五蘊というのがきちんと見つめられるようになってきます。実際には、そのつかまえている心の働きの方が、実は名と呼んでいます、五蘊の中では最後の識のところに相当してきます。

ということ、無分別とは、その識が生じないような状態に行けばよいということになりますね。無分別の状態というのは、まずは名色の分離を体験して、それから今度は、言葉を使って気づかないように、感覚的に何かをつかまえていくというようにしていきますと、次第にその無分別の方に入っていきます。

無分別への道筋

実際にそれってどのようにやるのかといいますと、一番分かりやすいのは、歩く瞑想のように思います。歩いているときに、足を上げて、出して、下ろす、ということをやりますけども、このときに、最初は自分で心の中で言葉を使つて、「上げて」、「出して」、「下ろす」と確認します。でも、このときに、実際に自分の動きを見つめている何らかの心の働きと一緒に起きてきますので、その二つを認識できるようになっていけばいいのですけども、これが最初は結構、難しいのです。でも、集中してやっていきますと、言葉を起こさなくても、実は自分の動きをきちんとつかまえることができるようになってきます。これが一番大事な気づきの部分で、そのように気づいている心の働きが「正知」と言われるものです。そしてこの能知の働きが、後に「智」「慧」「智慧」「領解」などと翻訳されたのではないかと思います。

ですから、最初の段階は気づきといったときに、言葉をやはりちょっと介在させて、「上げて」、「出して」、「下ろす」、あるいは何か物を見ているときにも、見ている物に対してすぐ判断が生じますから、その判断等に対して、考えているとか、気づいていくのが大事になるのですけれども、一番いいのはやはり動きを観察していくのが分かりやすいと思います。

その動きを観察していくところから入って、自分の身体が今の一瞬一瞬に受け止めているものを対象化して気づいていきます。そして、対象が一つのものに限定されているときには、心の働きが静まる方に働いてきます。ところが、対象が複数のものになって増えていきますと、心の働きの方は、実は判断了別をするのを、ある段階でやめてしまうようになり、やがて音を聞いたら音だけ、物を見たら色と形だけ、何か体が触れたとしたら接触感覚だけ、痛いとか冷たいとか熱いとか、そういう感覚もなく受け止められるような状態が出現してきます。

そのところの説明は、現在の心理学や脳科学の方で既に為されています。マインドフルネスという言葉を使っていますけども、マインドフルネスを専門にしている人たちが、非常に面白い例を挙げてくださいました。私たちが気づきの対象を増やしていくと、どのような状態が生じてくるかというのを、大変に面白い例を使って表してくれています。

本か何かを目の前に置いて、「咲いた、咲いた、チューリップの花が」と、声に出さなくても心の中で読みましたら、多分皆さん、目の前にチューリップの花が咲いている花壇かもしれませんし、あるいは草原かもしれませんけども、何かが目に浮かぶと思います。

私たちの言葉というのは、次から次へと、次のものを引き起こす力を持っています。認識の一つでもあります、次のものを起こしていきます。ですから、「咲いた、咲いた、チューリップの花が」と普通の状態で本を読みますと、実はチューリップの咲いている姿がちょっと浮かんでくるようになります。

ところがですね、今、皆さん、椅子に座ってらっしゃいますから、お尻が椅子に触れている感覚、分かりますでしょうか。皆さん、分かりますよね。そのお尻が椅子に触れている感覚を、きちんとつかまえないながら、つまりそれを意識しながら、「咲いた、咲いた、チューリップの花が」と読みますと、絵が浮かんでこないと思うのです。

これは、私たちの心が、実は非常にキャパシティがないことを表しているのではないか、と心理学の方では述べています。そして複数のものを見ていくことを、認識の分割という言葉で呼んでいます。

でも、仏教の観察のように、気づきの対象を複数のものにしていくと、私たちの心の働きは、判断、それが何々であるという判断をおこなさないような方向に変わっていきます。つまり、vipassanā、観のことですけども、この観察方法は、実は観察の対象を複数のものにしていきますので、次第にその判断、了別の心の働きを起こさない方向へと、私たちの心を導いていきます。

そうなりますと、最終的には無分別の状態に、先ほどの最初のところで絵をお見せいたしましたけれども、ただ単に白い画面のところに黒い筋の模様が出ているだけで、何も判断、了別の生じないような状態へと入っていくことになります。

これができると、私たちが日常生活に戻っても、さまざまなものを、パツと見て、それに対して判断、了別が生じるのですが、その心の働きを対象化してつかまえることができるようになっていきます。

観察のもたらす効果

具体的にこの止や観によって、どんな効果をもたらされるのでしょうか。もたらせるものは、中部經典の中の *Kāyagatānūsattisutta* という經典の中に登場します。「比丘たちよ、身体に向けた注意を習い、養い、強化し、繰り返し、基本とし、実行し、繰り返し、完全に習熟すると、次の十の利益が期待される」と出てきます。

具体的に何かといいますと、日常生活の中でできることだと思っています。「好き嫌いを克服できるようになる。彼は嫌悪感をものともせず、生じてくる嫌悪感を打ち負かし続ける」と。好き嫌いがなくなるとは言っていないんですね。日常生活の中では好き嫌いがやっぱり出てくるのだけでも、それに負けることはない。克服できるようになると述べています。

おそれと怖し気を克服できるようになる。それから、寒さ、暑さ、飢え、渴き、虻、蚊、風、熱、蛇との接触や、辛辣で不愉快な発言に耐え、身体に生じる苦しい、激しい、ひどい、つらい、嫌な、不快な、と随分言葉を重ねていきますけども、そのような死にそうな感覚を堪えられるようになって出てきます。

私たちが日常生活の中で結構、困っているのは、他者から浴びせられる辛辣で不愉快な発言です。特に学生さんたちを見ていると、他者からの発言に傷ついて、大学に来られなくなってしまったとか、家庭にこもってしまう人が見

受けられます。東大にも、そういう人たちが、「もしかしたら数%位、いるんじゃないの？」と言われたりするのですけれども。それはさておきまして、そういうところから、きちんと耐えられるように、こらえられるように変わっていくと言っています。これが効能として出てきています。続きの部分には六神通が備わると出てまいります、ここは飛ばしたいと思います。

それで、観というところにまた戻りたいと思います。観は、実は仏典の中を見ても、いろんなところで使われています。その観の用法というのは、それはvipassanaという名前で呼ばれて、実際の中身は四念処だと考えていると思いますが、そうではない観というのがかなり存在しています。

どういふものが観かといいますと、AはBであると観察するものも観と呼ばれます。例えば、「あらゆるものは無常である」、あるいは「あらゆるものは空である」、このように観察していくやり方がありますが、これは「無常観」と呼ばれます。あるいは「あらゆるものは空である」と観察するのは「空観」と言われます。あるいは、「この身体は不浄なるものである。髪の毛は不浄である、爪は不浄である、皮膚は不浄である」と、このように心の中で確認していくように観察することも、不浄観と呼ばれて、いわゆる「観」という名前で呼ばれています。

ですので、対象が一つのものに限定されているのに、観と呼ぶのは何かおかしいのではないかと、思うことがあるのですけども、実は、観にはいくつもの種類があると考えれば、整合的に理解できると思います。

観察の対象を複数のものにしていったって、私たちが判断、了別を起こさないように心を整えていく方法は、一番大事な「観」だと思えますけれども、心が気づいていく対象を一つのものにして、例えば「あらゆるものは不浄である。あらゆるものは不浄である」とずっと繰り返し観察していくことも、観察しているという点を重視した名称として、「観」とすることも有りなのでしょう。

しかし、この観は、その不浄観といっているときには、具体的な働きとしてはどういう働きを持っているかとい

ますと、心の働きを静める方向に行きます。つまり、対象が一つの場合には、他の働きを起こさないように心が変化していきますので、働きは「止」です。

マインドフルネスとの関係とその効能

今、世の中にマインドフルネスというのが流行っております。言葉を正面に出さずに、心を一つの対象に振り向け、今の状態を対象化して次々と気づいていること、と言い換えることができるかと思います。マインドフルネス学会というのがありまして、そこでの定義と少し違った表現をさせていただきましたが、大事なことは、*sammasati* 正念ではなくて、*sampajāṇā* 正知です。ですから、対象をきちんと気づいていく方です。言葉を使わないで、感覚的に捉えているような、そんな感じの方が実は大事だと思っています。

言葉を使って気づくというのは、名称と形態、*nama-rupa* の関係で大事なところではあろうかと思っています。常に言葉を使って気づくだけでも良いという言い方もあるようですけれども、大事なのはやはり言葉を離れて、気づいていく方です。言葉をどこかで離れなければ、ことばは実体化を引き起こしていく機能を持っていますから、かえって危なくなる点があると思います。

止観の効能として、その作用機序は説明されませんが、効果として、刺激を受けても突発的な情動を起こさなくなっていくと言われます。これはそのとおりでして、例えば先ほどの肩と肩がぶつかったときにも、「痛い」と気づけるように変わっていきましたら、その次の心の反応、「どこ見て歩いてんのよ」という怒りの気持ちにつながることもありません。ですから、その状態に対してきちんと反応できるようになります。

これは、私も一度、そういうことを経験したことがあります。私の友人で、この方はバングラデシユのお坊さんなのですが、韓国に調査に行きましたときに、仁川空港で、急いでいるお客さんが、カートを乱暴に動かして、たまた

まお坊様の足に当たりまして、親指の爪が剥がれるという事故が起きました。小さな事故と言えど小さな事故かもしれませんけども、本人にしてみれば、とても痛い事故が起きました。

そのときに、そのお坊さんはどうしたかというと、当たった瞬間は「イタッ！」という感じで少し声を上げましたが、その後はほとんど余計なことは言わずに、「血が出ていますので、病院に行きますから、後のこともありますから、一緒に来てください」と、カートを押していた人に声をかけて、一緒に病院にいきました。

本人はその後どうしていたかというと、じっと自分の痛みを、「痛み、痛み」と、そのときずっと観察していたそうです。後で本人に「さっき何やってたの？」と聞きましたら、「実は、痛いのを「痛い」と観察していた」と言いました。彼はよく瞑想をやっておりますので、その瞑想を日常生活の中に応用し、痛みときには痛いというのを気づくようにしていたことになりました。

恨みの気持ちや怒りの気持ちを起こすこともなく、空港の中の病院に行って治療してもらおうという、とても良い実例を身近に一回体験させてもらいました。ですから、彼は、まさに突発的な情動を起こさないように心が整えられていたのだと思いました。

もう一つ大事な点は、そのように細かく自分の心を見ることができるようになると、自然と他者も同じような状況であるというのが、理解できるようになってくるとも言われます。これが慈悲の心に繋がっていくのではないかと考えられます。

これは仏教学の中でも大きなテーマの一つでして、慈悲という概念は、本来人間が持っているものなのか、あるいは後天的に習っていくものなのか、というのが、テーマにされることがあります。よく悟りの世界と慈悲の世界、これは「智慧」と「慈悲」という言葉で象徴的に表されますけども、慈悲というのは別の原理だという解釈も存在しています。

しかし、瞑想をしている人たちのご意見ですが、細かく観察をするということができるようになると、自然と自分と他者との区別が少しずつ境界を縮めていって、慈悲の心が自然と生じてくると言っておられます。そのように考えられるのであれば、誰でも自然とそういう気持ちを起こすようになっていくのではないかと思います。

お題目との関係

ここでもうやく、最後の肝心のテーマに入りたいと思います。お題目につながっていくところです。観察の対象のことを初期の仏典の中では「業処」と呼びます。これは中国の世界に入りますと、対象を表す境地の境ですね、「境」という言葉に変わっていきますが、初期の資料の中では、業処 (kammathāna) と訳されています。

その瞑想に関するオール・アバウトをまとめてくれます資料は、*Visuddhimagga* 『清浄道論』という名前で呼ばれているものです。大体、五世紀頃にはでき上がっていたであろうと推定されています。その資料の中に、実は「隨念の修習」というのが出てまいります。anusatthāvana という名前で呼ばれていますけれども、「隨念とは念がしばしば生起するが故に即ち隨念という」と定義されます。念と言っているのは、どうも言葉が関わって出てくるのです。

anusatthāvana の中には十隨念というのがありまして、仏隨念・法隨念・僧隨念・戒隨念・捨隨念・身至念・安般念・寂止隨念などです。安般念というのは呼吸の觀察のことです。インドの初期の仏教のときの觀察は、心の働きが大切にされていますから、安般念は入る息、出る息をただ觀察していくのみで、意図的に深く吸ったりとか、意図的に長く吸ったりとか、短く吸ったりということとは、ほとんど意識されていません。あるがままに任せて、時には長かったり短かったり、浅かったり深かったりではありますが、それをただ見つめ続けていくのが大事と考えています。少し時代が下りますと、深く呼吸をするとか、いろんな視点が入ってきて、ちよつとずつ呼吸の觀察のしかたも変化

していつているように見えます。

隨念の中に、仏隨念とか、あるいは死念の修習というのが出てきますので、分かりやすいところで、仏隨念と死念の修習というのを出させていただきました。

仏隨念の修習法は、「かの世尊を阿羅漢とも言ひ、等正覚とも言ひ、世尊とも言ふ」と。これは実は、經典の中に出てくる仏の十号です。阿羅漢、等正覚、世尊、調御丈夫、天人師、仏、世尊というものがありませんけれども、「かくの如く仏世尊の諸徳を隨念すべし。その隨念の方法は、次の如し。かの世尊を阿羅漢とも言ひ、等正覚とも言ひ、世尊とも言ふ。」と出てきます。心の中で、世尊を阿羅漢とも言ひ、等正覚とも言ひ、調御丈夫とも言ふ、と心の中で繰り返し確認していくやり方というのが、仏隨念の修習法として紹介されています。

これが、対象が仏さんの名称ではなく、例えば死というものを觀察の対象にすることも登場してきます。これが死念の修習です。「その死念を修習せんと欲する者は閑居、禪思して、死が起るならん、命根が斷絶するならん、または「死」「死」と理の如く作意を起すべし」と出てきます。つまり、心の中で死が起きるだの、命根が斷絶するだの、あるいは死、死、死と、死とずっと繰り返し念じていく、という方法が紹介されています。これが隨念の修習と呼ばれるものです。つまり、言葉が、心をつ結びつける対象として設定されていると考えて良いのではないかと思います。

そうしますと、お題目というのも、実はこの隨念の修習の延長線上に存在すると考えていくことができるかと思ひます。注意を一つの言葉に振り向けています。基本的には「心の働きを静める止」の働きだと思ひますけれども、心に生じる様々な働きを自然と少なくしていきます。それと同時に、心に生じてくる様々な働きを、自分で気づけるようになってきます。ここが大事だと思ひます。気づけるというのは、心が次々と働きを起すことから離れていけるようになる最初の段階ですから。

やがては、悩み苦しみから脱却することができるような状態へとつながっていきます。

但し、お題目の時には、唱えるスピードにも注意が必要です。これはインドの伝統の中に、言葉を使った修習のときに、心を高揚させるものと、心を鎮静化するものがあるといわれておりまして、片方は促進の道、片方は止滅の道と呼ばれています。この二つはわりと広い規定です。

促進の道は、ヒンズー教の例を挙げると非常に分かりやすいと思います。小さなお堂の中で、鐘などの楽器を、ガンガン鳴らしながら、大きな声でクリシュナ神の名前を、一生懸命、「ハーレークリシュナ」「ハーレークリシュナ」「ハーレークリシュナ」と唱えています。もう完全に精神は高揚してしまい、神様と一体化したような感覚を抱くようになります。これが促進の道といわれているものです。

一方の止滅の道というのは、静かに、あるいは大きくてもいいのですが、ゆっくりと唱えていくのが、心の働きを静めていく方になります。ですから、お題目もゆっくりと「南ー無ー妙ー……」というような感じで唱えていきます。たら、心の働きを静める方に働いていきます。

恐らく、そのような唱えるスピードをきちんと意識してでき上がってきた行法が、日本の中世の時代にあります。

奈良の唐招提寺に伝わっている釈迦念仏会です。この釈迦念仏はとてもゆっくり唱えます。どんなふうに唱えているかといいますと、「南……、無……」、最後までやると時間が長くなりますのでやめますが、本当はこの倍ぐらいです。息の続く限り一音節を唱えて、同じぐらいの間、休んで、それから「無」と唱えていきます。実際、体験してみますと、どこまで唱えたか忘れるというような感じのことがあるのですけども。そして、この実践は、明らかに心の働きを静めていきます。また、それによって心に他の働きが生じなくなっていくきます。西大寺に伝わる光明真言会で唱える光明真言も、同じものだと思います。

実は日本の仏教者の方たちが、昔から、お檀家さんとかお信者さんで、親しい人が亡くなって悲しいことがあって、

悲しくてしょうがないとの相談を受けたときに、「皆様、一生懸命、お題目唱えなさい」と指導していたと思います。これは、実は誠に理にかなっていませんで、そのように一つのことを一生懸命唱えていくことを繰り返しているうちに、他の心の働きが起きないように、少しずつ心が変わっていきます。そうしますと、何もしないでいると、思い出して悲しみばかりが生じてくるのでしようけれども、お題目を唱えることによって、心が一つの対象に向いてゆき、他の働き、悲しみやら何やらが、次第に生じないように変わっていきます。ですから、お題目を唱えるというのは、修行道の観点から見えてきますと、現実的にしつかりと働き、効能があると言いうことができるかと思っています。

天台宗における変化

最後に、大乘仏教の天台宗の実践と書きましたが、何が変わってきたかといいますと、その心を振り向ける、すなわち気づいていく対象の分類のしかたが変わりました。『天台小止観』の中、あるいは『摩訶止観』の中でも同じですけれども、歴縁と対境という二つの範疇に変わります。歴縁は、行・住・坐・臥・作々・言語です。行・住・坐・臥は、歩く、立っている、座っている、それから横になっている、です。作々は行動、言語はことばです。

この言語の新しいバージョンに、どういうものが出てくるかといいますと、中国では「狗子に仏性有りや、なし」とかがその代表的なものです。公案といわれるものが、宋代に出てきます。もともと公案という名称は唐代に特徴的なようで、宋代には話頭という名称で使われます。この話頭は、答えを出そうと思って考えてしまうとだめでして、「狗子に仏性有りや、なし」「狗子に仏性有りや、なし」と、ずっと抱き続けていくものになります。それによって、その他の心の働きが起きなくなっていくきます。ですから、心の働きを静かにするために使うものと言えましょう。

対境というのは、色・声・香・味・触・法ですが、これは文字通りに、私たちの六根で受け止めている対象を気づいていくことです。色は、形あるものですね。声は、音です。音も、私たちは音を聞くとすぐに「あ、これ車の音」

とか、「電車の音」とか、「何かぶつかった音」とか、すぐ判断してしましますが、それも観察の対象にしています。音が入ってきたときに、ほんとは聞いていることに気づけるようになると思います。車の音だつたらすぐに「車の音」と出てしましますが、とにかく聞いていることに気づけばいいと思います。香りや味、それから触れている接触感覚、そして、それらをひつくるめたものが法ですけども、それも対境ということで、気づきの対象にすることができます。

大乘と上座の瞑想の異なる点というのは、仏の姿が観察の対象として入ってくるのだと思います。それから、同じ言葉、仏の名前や經典名を繰り返し返し声に出して、長く引いて、唱えるように繰り返す方法が、入ってきたと思います。これが新しい工夫としてでき上がったものなのでしょうけれども、基本的なところは同じと考えてよいのではないかと思います。

わづらひ

天台の話では、資料の最後のところですけれども、大変に興味深い記述だなと思いましたので、紹介させていただきます。「止観を読誦すること甚だ利なれども、心に行じて用いざれば、無生は終に現前せず」と出てきます。心に行じて用いなければ、無生というものは生ずることはない、ということです。無生は悟りの境地みたいなものですね、「心に行かなければ現前しない」という表現は、肝に銘じて良いのではないかと思います。

「観行もし明らかなれば、よく縁に歴て、境に對し、所に触れて用いることを得ん。もしこの如くならざれば、魔群は何に由つて破すべきや」。歴縁と対境という二つの範疇で、これを観察するところからでなければ、どうやって魔群、これは私たちの煩惱のことであり、さまざまな悩みだと思うのですけども、「魔群は何に由つて破すべきや。煩惱の重病は何によって除くべけんや。法性の深義は何によって顕すべけんや。」と述べて居られます。

このように、私たちの心の観察の中から、悟りの世界というものが開けていきます。お題目もそういう修行道の観点から見れば、まさしく成仏につながっていくと言うことができるのではないかと思います。

ご清聴ありがとうございました。

修行道の観点から 唱題成仏を問う

平成29(2017)年2月1日
於 日蓮宗宗務院
衰輪顕量（東京大学大学院）
(ガンジス川から見る日の出)

①

目次

- 1. 悩み苦しみの起きる仕組み
- 2. 言葉の意味から
- 3. 名色の分離
- 4. 無分別
- 5. 観察の効果
- 6. 摩訶止観の主張

③

要旨

• 題目を唱えることがどうして成仏につながるのか。まず、覚りは悩み苦しみを超えたところにあると捉えよう。では苦しみの原因は何か。それは、人間の認識機能のあり方に原因がある。仏教における瞑想は止観と呼ばれる。止は心の動きを静めることに、観は観察することに重点を置いた名称である。両者ともにイェブ古代からの伝統を持ち、止はヨーガの中に、観はウパニシャッドの伝統の中に起源を見いだすことができる。釈尊の瞑想は当初、サテイパッターナ(念処)と呼ばれた。それは対象に注意を振り向けることであり、言語機能を生じさせないで対象を観察することであった。このような認識がやがて「無分別」と呼ばれるようになる。釈尊の瞑想の中では注意を振り向ける対象として「言葉」も挙げられるが、お題目はここに相当すると位置づけられる。

②

悩み苦しみの原因は

- 私たちの心が作り出したもの
- 「認識が引き金になる」
- 外界の対象→感覚機能→捉えられる対象→それに対する認識……ここから、自動的に、さまざまな動きが生じる
- そこに悩み、苦しみが(心の働きとして)生じる

④

実際の例

- ・（目の前にケーキ）→ケーキだ！（理解）→美味そう！→食べたい→でも太るから、だめ！→ストレス...
- ・（「勉強しなさい」の親の声）→勉強（理解）→今はそんな気分ではない→うるさいな→イライラや怒りの感情...
- ・では、次のスライド、何でしょう？

⑤

人間の心の働き

- ・ 外界からの刺激を受け止め、認識の対象になるものをこころの中に描き、それを認識する
- ・ 仏教では、人の心には、次のような働きが具わると分析
- ・ ① 名言（名称または名前）
- ・ ② 尋思（あれこれと考え思いを馳せる）
- ・ ③ 分別（何々だと区別立てし判断する）

⑦



⑥

悩み/苦しみは心が作り出す

- ・ 解決の道筋
- ・ 悩み苦しみは、こころの働きであることを自覚すること
- ・ それに囚われないようになること（＝流せるようになること）
- ・ そのためには、まずそれに気づくようになること
- ・ なやみ苦しみが無くなる、..というのは、理想的だが、普通には無くならない、でも、それでも、よい、こだわらなければ。

⑧

原始仏教における観察法

- 心の働きを静める
- 三昧(samādhi)と禪那(jhāna)
- その特徴＝心を一つの対象に結びつける
citta-ekaggatā→心の働きの静まる
- 「(行動を)ありのままに見つめる」(vipassanā)
パーリ聖典の中では
- satipatthāna(念処)「念を置く(注意を振り向ける?)」

⑨

(続き)

- もろもろの受において受を觀つづけ、熱心に、正知をそなえ、念をそなえ、世界における貪欲と憂いを除いて住みます。心において心を觀つづけ、熱心に、正知をそなえ、念をそなえ、世界における貪欲と憂いを除いて住みます。もろもろの法において法を觀つづけ、熱心に、正知をそなえ、念をそなえ、世界における貪欲と憂いを除いて住みます。

⑪

その典型は Mahāsatipatṭhānasutta 『大念処経』に

- 「比丘たちよ、この道はもろもろの生けるものが清まり、憂いと悲しみを乗り越え、苦しみと憂いが消え、正理を得、涅槃を目の当たりにするための一道です。すなわちそれは四念処です。4つとは何か。ここに比丘は、身に於いて身を觀つづけ(anupassī)、熱心に、正知をそなえ(sampajāno)、念をそなえ(satimā)、世界における貪欲と憂いを除いて住みます。」

⑩

続き

- 「比丘たちよ、ここに比丘は森に行くか、樹下に行くか、空屋に行つて、跏趺を細み、身を真っ直ぐに保ち、全面に念を凝らして坐ります。彼は、念をそなえて出息し、念をそなえて入息します。また、長く入息するときには、「私は長く入息する」と知ります(pajānāti)。あるいは長く出息するときには、「私は長く出息する」と知ります。」

⑫

（続き）

- また、短く入息するときには「私は短く入息する」と知ります。あるいは短く出息するときには、「私は短く出息する」と知ります。「わたしは全身を感じて出息しよう」と学び、「私は全身を感じて入息しよう」と学びます。「私は身行を静めつつ出息しよう」と学び、「私は身行を静めつつ短く入息しよう」と学びます。
- （片山一良『パーリ仏典にゴツダの禪定を学ぶ―『大念処経』を読む』大法輪閣、2012、284-285頁）

⑬

続き

- 「つぎにまた、比丘たちよ、比丘は進むにも、退くにも、正知をもつて行動します。真つ直ぐ見るにも、あちこち見るにも、正知をもつて行動します。曲げるにも、伸ばすにも、正知をもつて行動します。大衣と鉢衣を持つにも、正知をもつて行動します。食べるにも、飲むにも、噛むにも、味わうにも、正知をもつて行動します。大小便をするにも、正知をもつて行動します。行くにも、立つにも、坐るにも、眠るにも、目覚めるにも、語るにも、黙するにも、正知をもつて行動します。…このようにまた比丘たちよ、比丘は身において身を観つつづけて住むのです。」（同書、288-289頁）

⑮

続き

- 「さらにまた比丘たちよ。比丘は行っている時は「私は行っている」と知ります。あるいは立っているときは「私は立っている」と知ります。坐っているときは「私は坐っている」と知ります。臥しているときは「私は臥している」と知ります。そしてかれは、その身が存するとおりにそれを知ります。…そして彼に「身がある」との念が現前します。（同書 287頁）

⑭

基本は入る息出る息の観察から

- anupassī(anu+vipasī) 観 こまかく観る
- sati 念 memory remember 記憶する（言葉が介在する）
- paññāti(pra+ññā) Vedaでは「先見する、予見する」の意
- 仏教では「細かく弁別して知る」の意 対象をこまかく知る「能知(知る)」の働き
- ただし、言葉を介在させていない(よう)。
- cf: スッタニパータの記述等によれば、識別作用のないことを理想として述べているので、言葉を介在させていないと推定される。

⑯

Suttanipāṭa(『経集』)

- ・「およそ苦しみが生ずるのは、すべて識別作用によって起こるのである。識別作用が消滅するならば、もはや苦しみが生起するということはない。」(734偈)
- ・「苦しみは識別作用に縁って起こるのである」と、この偈を知って、識別作用を静まらせたならば、修行者は、快をむさぼることなく、安らぎに帰しているのである。」(735偈) (中村元訳『ゾツダのこ」とばースツタニパーター』岩波文庫)

⑦

言語機能の働かない認識が意識されたのは、何時からなのか

- ・*疑問 釈尊の時に(Satipatthānasuttaのとぎに)すでに対象を、言葉を使って認識していない無分別が存在したかどうか
- ・pālī語に無分別(nibbikappa)の語が登場するのは後代のみであり、稀なのは、その事態はあったが、それを表現する言葉は「正知」であり、その状態を示す言葉を作り出せていなかった可能性あり

⑨

言葉が介在していないのであれば、それは無分別(nirvikalpa)になる、ではこの語の起源は?

- ・歴史的な経緯では、般若經典 紀元前後～一世紀に成立か
- ・言葉を使用しないで対象を認識する「無分別(nirvikalpa)」が前面に押し出される
- ・Pravijñāが言葉による「知る」ことではない状態をさす(ようになったか、最初から相であったか?)

⑧

念と知(正念/正知)

- ・sati「念」が言語(機能)が常に働いている状態だとすると、対象を言葉によって限定(あるいは判断)していることに
- ・Paññā(prajñā) 基本的には「禅定と関連したものとして使われる特殊なことば」であり、一般の理論的知識とは異なるもの。止や観を実践している時に生じる、対象を、言葉を使わないで認識しているときの知。翻訳語としては「智」「慧」「智慧」「領解」
- ・(Buddhakośa prajñāを参照)

⑩

観察の効能

- 観の観察によつて、幼少の時から身についた馴染みの心の反応から脱却することが可能になる
- sati 念によつて気づいている → ことばで細かく捉えている
- anupassī = paññānāti 智によつて気づいている → ことばが介在しないで気づいている
- (定の状態の中で)
- 何れの場合も、その先の反応（認識から悩み苦しみへ）が生じない

(21)

名（名称）と色（形態）

- ダンマパダ
- 「怒りを捨てよ。慢心を除き去れ。いかなる束縛をも超越せよ。名称(nāma)と形態(rūpa)とにこだわらず、無一物となつた者は、苦悩に追われることがない。」(221偈、中村元訳)
- この「名」は明らかに言葉で捉えている

(23)

言語機能を意識していたのか

- お釈迦様の修行法の中では、今、実際に身体に起きていることを対象として気づくことが目指された（言葉の介在はまだ大きく問題とされていない？）が、念と知とに分けて説かれることからすれば、意識していたはず。念は明らかに言語機能が働いている機能
- （一例）
- 名色の分離 nāmarūpapariccheda- ñāna

(22)

- 気づいている対象が、名と色とに分離されたとき、すなわち入息出息の観察であれば、風のような流れが色、気づいている心の動きが名であり、名は言葉が介在している。
- つまり、名色は、ただ出来上がった仮のものに過ぎないと捉えることによつて、そこに執着しないことが自然に生じるのだと考えられる。

(24)

名色にこだわらない

- ・この場合には、名色の存在そのものは(否定的には捉えられていると思われるが)、無くなっているわけではない。
- ・つまり無分別の状態ではなくとも、名色にこだわらない、すなわち通常に認識されたものにこだわらないこともよい、その重要性を説いているとも読むことができる。無分別でなくとも、名色にこだわらない生き方ができれば、「苦悩に追われることがない」とことは実現。

②5

止や観によってもたらされるもの

『身体に向けた注意 (Kāyagatānusatīrta)』(中部経典IV)

- ・「比丘たちよ、身体に向けた注意を習い、養い、強化し、繰り、基本とし、実行し、繰り返し、完全に習熟すると、次の十の利益が期待される。十とは何か。
- ・1.好き嫌いを克服できるようになる。彼は嫌悪感をもつともせず、生じてくる嫌悪感を打ち負かし続ける。
- ・2.おそれと怖じ気を克服できるようになる。彼はおそれと怖じ気をもつともせず、生じてくるおそれと怖じ気を打ち負かし続ける。
- ・3.寒さ、暑さ、飢え、渇き、蛇、蚊、風、熱、蛇との接触や辛辣で不愉快な発言に耐え、身体に生じる苦しい、激しい、ひどい、つらい、嫌な、不快な、死にそんな感覚をこらえられるようになる。

②7

名色の分離から五蘊の把握へ

- ・色・受・想・行・識 最後の識はviññānaであり、識別知(判断・了承・分別)
- ・最後の識が生じない状態 「無分別」の状態
- ・そこに至る方法
- ・観察において言葉で気づかない＝
- ・感じ取るように注意を振り向ける＝ありのままに見つめる

②8

続き

- ・4. 現世で気持ちよく過ごすことのできる、雑念を離れてすつきりした4つの禪定を思うままに得、難なく得、苦勞なく得られるようになる。
- ・5. 多種多様な不可思議力を行使する。(神足通)
- ・6. 澄み切った超人間的な天の聴覚で、遠くであれ、近くであれ、神々と人間たち両方の声を聞く。(天耳通)
- ・7. 他の生物や他の人々の心を心で捉えて知る。(他心通)
- ・8. 前世での多種多様な生活を思い出す。(宿命通)

②8

続き

- ・9, 澄み切った超人間的な天の眼で、生き物が死んだり生まれ変わったりのを見る。(天眼通)
- ・10, 煩惱を尽くして、煩惱のない心の解脱と智慧による解脱を現世において自らはつきりと知り、直ちに現、そこに達してとどまる。(漏尽通)」
- ・（『原始仏典』七、中部經典IV、春秋社、189-191頁）

②9

マインドフルネス mindfulness

- ・* mindfulnessは、言葉を正面に出さずに、心を一つの対象に振り向け、今の状態を対象化してつぎつぎと気づいていること、大事なものは
- sammāsati(正念)ではなく、
- sampajañña(正知)である

③1

観には二種類が想定される

- ・①AはBであると観察する→「あらゆるものは無常である」「あらゆるものは空である」と観察する
- ・これは後に「慧の修習」と言われる実践に繋がる
参考・中国禅宗の「定慧双修」
- ・②業処を増やして注意を振り向ける観察
しかも業処を、言葉を使わないで注意を振り向けるように観察する
(sammāsatiに相当するのか、sampajaññaに相当するのか、おそらく次第に後者に移行する)

③0

止観の効能

- ・その作用機序は説明されないが、
- ・効果として、
- ・①刺激を受けても、突発的な情動を起こさなくなる→
- ・②苦悩や執着から離れられる
- ・→細かく見ることが出来るようになると…→
- ・③慈悲の心が自然と生まれる(らしい)

③2

では、実際にやってみましょう

- ・最初は・・・
- ・まず歩くことに心を振り向け、次に、心の動きに、心を振り向けます
- ・①足を後ろに上げた時に 小休止
- ・②足を前に出したときに、小休止
- ・③足を後ろに上げた時に小休止、次に前に出したときに小休止

③

仏随念(buddhānusati)・

死念の修習(maraṇasati)

- ・ 仏随念の修習法
- ・ 「かの世尊を阿羅漢とも言い、等正覚とも言い・・・、世尊とも言おうと、かくの如く仏世尊の諸徳を随念すべし。その随念の方法は、次の如し。「かの世尊を阿羅漢とも言い、等正覚とも言い・・・、世尊とも言おう」随念す。」
- ・ 死念の修習法、その一
- ・ 「その死念を修習せんと欲する者は閑居し禪思して、死が起るならん、命根が断絶するならん、または「死」死」と如理作意を起さすべし。」

③

観察の対象(業処)には言葉も入る

- ・ Visuddhimagga『清浄道論』の説明
- ・ anusatibhāvanā(随念の修習)
- ・ 随念とは念がしばしば生起するが故に即ち随念という。・・・仏に關して生起する随念が仏随念なり。・・・(『清浄道論』南伝大蔵経、391頁)
- ・ 十随念(仏随念・法・僧・戒・捨・天・死・身至念・安般念・寂止随念)

④

唱題は？

- ・ 随念の修習の延長線上に存在する
- ・ 注意を一つの言葉に振り向けている
- ・ 基本的には「心の動きを静める止」の動き
- ・ →心に生じる様々な動きを少なくしていく
- ・ →心の動きを気づけるようになる
- ・ →気づける＝心が次々と動きを起すことから離れていける＝悩み苦しみから脱却できるようになる(但し、唱えるスピードには注意)

⑤

大乘仏教・天台宗の実践

- ・中国天台宗
- ・智顗による捉まええられる業処の新分類方法
(業処→境)
- ・『天台小止観』
- ・歴縁(行・住・坐・臥・作・作・言語)
- ・対境(色・声・香・味・触・法)

③7

大乘と上座の瞑想の異なっている点

- ・業処 仏の姿を見ることが入った
- ・仏の姿そのものが眼前に立ち現れることを認めた
- ・同じ言葉(仏の名前や経典名)を声に出して、長く引いて(唱うが如く)、繰り返す方法を認めた
- ・基本的なところは同じ
- ・(心一境性・気づき・注意を振り向ける)

③8

『天台小止観』

- ・「云何聞声中修観。応作是念。随所聞声。空無所有。但從根塵和合。生於耳識。次意識生。強起分別。因此。不見相貌。當知。聞者及一切法。畢竟空寂。是名修観。」(大正四八、四六八下)」
- ・(音を聞くなかに観を修するとはどのようなことか。次のように考えるのがよい。聞くところの音が空であり無所有であることに随えば、ただ感覚器官と対象とが和合して、耳の感覚機能が生じているだけである。つぎに意識が生じて、強制的に分別を起すのだ。これによってとりもなおさず、あらゆる煩悩や善悪の法が存在する。だから声を聞くとき、あつちを見る。反対に、声から知るのが良い、聞く者も一切の法も、畢竟空寂である、これを観を修するとは名づける、と。)

③9

天台も無分別の観察を重視

- ・*相貌は姿形(すがたかたち)であり、ここでは「何々である」とする判断了別の働きを指すと考えられる。それが無い、ということとは
- ・無分別の境地
- ・と推定される。

④0

『摩訶止観』の記述

- ・『摩訶止観』巻第五、「第七 正修正観章」
- ・十境の生起
- ・「止観を開いて十となす。一つには陰界入、二つには煩惱、三つには病患、四つには業相、五つには魔事、六つには禪定、七つには諸見、八つには増上慢、九つには二乗、十には菩薩なり。」
- ・此の十境は、通じて能く障を覆う。陰の初に在るは二善なり、一には現前、二には縁に依る。大品に云わく、声聞の人は四念処に依り道を行ひ、菩薩は初めに観色乃至一切の種智とて、意、智、解、爾かるが故に、縁に違わず。又、行人の受身、誰ぞ陰、入にあらずや。」(大正46,49a-b)

(41)

『摩訶止観』巻第七(下)

- ・「この十種の法を大乘の観と名づけ、この乗を学ぶ者を摩訶衍と名づく。如何が大乗なるや。法華に云うが如し。おのおの諸子に等一の大車を賜ふ。…止観の大乗もまたこの如し。念念の心を観するに法性、実相にあらざることなし、これを「等一の大車」と名づく。一々の心において即空、即仮、即中なる、これを「おのおの大車を賜ふ」と名づく。」(大正46,100a)
- ・「…今、法性の地に行道の雨を得れば善悪の業の芽、一念に驚い起る、業を法界と名づく、諸法のすべてなり、ゆえに不思議の境と称するなり。」『摩訶止観』大正46,51a)

(43)

端座で観する十乘観法

- ・「心を観するに十の法門を具す。一つには観不思議境、二つには起慈悲心境、三つには巧安止観、四つには破法遍、五つには識通塞、六つには修道品、七つには対治助開、八つには知次位、九つには能安忍、十には無法愛なり。」陰＝五蘊 入＝十二入(六根十六境)(大正46,49b)
- ・「通じて魔と称するは、陰入はすなわち陰魔なり、煩惱、見、慢はすべて煩惱魔なり。」(大正46,51a)
- ・「通じて病患と称するは、陰界入はすなわち病の本なり。煩惱、見、慢等はすなわちこれ煩惱の病なり。」(大正46,50c)

(42)

歴縁について

- ・「『隨自意』の中に説くごとし。…略して其の相を弁ずれば、前に例して十となす。初めの所観の境は、もし足を挙げ足を下げるに、足はこれ色法にして色、は心によつて運び、此より彼に至る、この心が色に依るはすなわちこれ色陰なり。この行を領受するはすなわち受陰なり。行において我を計するはすなわち想陰なり。或いは善行、悪行はすなわち行陰なり。行の中の心はすなわち意識なり。行の塵が意に対すればすなわち界、入有り。乃至眼の色、意の法もまたこのことし、この陰、果、入は挙げ下げ間においてことごとく皆具足す。…行の縁はすでにしかり、住も坐も臥も作も、前に例して解すべし。」(大正46,100c)

(44)

対境について

・「境に対すれば、眼に約すれば我を計して我はよく受くという。…眼識が来入の門となれば、眼色の一念の心が起これば、すなわちこれ法界にして、一切を法を具し、即空、即、即中なり。四句をもって求むるも不可得なるがゆえに即空というなり。弥勒が色を計するがごとく、十地に色を相することすでにしかし。受、想、行、識もまたこの如し。また外道が體體を打って、声をなし、聴いて生處を知り、無量の事を知る。香、味、触等もまたまたこの如し。」（大正46,99c-100a）

(45)

・ご清聴有り難うございました

●
終了

(47)

・「止観を読誦すること甚だ利なれども、心に行じて用いざれば無生は終に現前せず。…観行もし明らかなれば、よく縁に歴て、境に対し、所に触れて用いることを得ん。もしこの如くならざれば、魔群は何に由って破すべきや。煩惱の重病はなにによって除くべけんや。法性の深義は何によって顕すべけんや。」（大正46,101c）

(46)

和文参考文献

- ・ K/Inagonaka「Inayoriにおける止観の研究」『龍谷大学大学院文学研究紀要』二十九、龍谷大学大学院文学研究科紀要編集委員会、2007年。
- ・ 同「＜止行者と観行者＞とくどくについて」『バーリ学仏教文化学』二十三、バーリ学仏教文化学会、2009年。
- ・ 同「現代タイ仏教における止観の実践法」『バーリ学仏教文化学』二十四、バーリ学仏教文化学会、2010年。
- ・ 同「後代バーリ文脈における止観」『仏教研究』六十五、龍谷仏教学会、2011年。
- ・ 小川 隆『語録の思想史—中国禅の研究』（岩波書店、2011）
- ・ 同『神会 敦煌文獻と初期の禅宗史 唐代の禅僧』（臨川書店、2007）
- ・ 同『語録のこぼれ 唐代の禅』（神文化研究所、2007）
- ・ 同『続 語録のこぼれ 唐時代の禅』（神文化研究所、2010）
- ・ 片山一良『バーリ仏典にツダの禪定を学ぶ—「六念處経」を読む』（大法輪閣、2012）
- ・ 養輪成仏教研究会『養輪』（春秋社、2008）
- ・ 同『養輪成仏教研究会パンフレット』（サツガ、2014）
- ・ 山辺龍直『大乗仏教の神足実観』高崎直道監修『大乗仏教の実観』（シリーズ大乗仏教3春秋社、2011）
- ・ 池田龜山『群衆轉向止観』（大蔵出版、1996）
- ・ 員谷久宣（編集、熊野宏昭）『提川房子集』『ティンパルナス 基礎と実践』（東京、サツガ、2016、熊野宏昭）『実践』（ティンパルナス—今この瞬間に気づく青空を感じる』東京、サツガ、2016、熊野宏昭）

(48)

英文参考文献

- Ven. Phra Dhamma Theerarach Mahamuni: *The Path to Nibbana*, Vipassana Center, Section 5, Mahadhatu Monastery, Bangkok 10200, Thailand, Eight Edition, 1989.
- Johannes Bronkhorst, *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Second edition: Delhi : Motilal Banarsidass. 1993. (Reprint: 2000.)
- Gyana Ratna Thera, *The Way of Practicing Meditation in Theravada Buddhism*, Sankibobushorin, 2001, Tokyo.