

第二十六回法華經・日蓮聖人・日蓮教団論研究セミナー 発表

実践的立場から唱題成仏を考える

## 『観心本尊鈔』から唱題成仏を明かす

影山 教俊

### ○唱題成仏を考える基本的前提について

現代の視線では、「成仏」とは成仏という状態、もしくは成仏の体験のことであって、思想信条によって観念的に扱えるものではない。これが「唱題成仏」を考える私の実践的立場である。

この立場を総括すると、次のようである。かつて、日本の仏教は明治新政府が発令した宗教施策の大幅な改正（弾圧）によって、経済基盤を支えた広大な寺領は没収され（上げ地令）、禁止されていた肉食妻帯もご自由にどうぞで出家は形骸化し（僧尼令廃止）、僧侶の養成機関だった梅檀林も宗門大学によって西欧化され（大教院制）、それまで「行学二道」（日蓮）、「行学一体」（道元）によって伝承していた仏教の営みが、哲学（観念論）としての仏教、すなわち仏教学（Buddhist Studies）へと大きく変貌した。現在、私たちはこの視点で仏教を見ている。

ところが、仏教は仏陀釈尊が説かれた教えと同時に、私たちが仏陀になる道、成仏の道でもある。ここに仏教と他宗教（主にキリスト教など）との本質的な違いがある。古来、仏教を、仏教とは呼ばずに、おおむね仏道と称した理由がある。そして仏道といえ、当然、仏道修行と熟語される。すなわち、仏教をわれわれ自らのものとし、修行面、

実践面で把握することになる。その実践原理が「止観」である（関口真大編『天台止観の研究』、一九七五年）。ここでいう実践面の把握とは、まさに止観を実習する修行者の瞑想体験（瞑）のことである。瞑想体験とは観念的な言葉ではなく、釈尊が目指した解脱への道のり、仏道のことである。

それから四〇年、いま欧米からマインドフルネス (mindfulness) と称し、「止観」を实践原理とする瞑想技術が日本に逆輸入されている。それはストレスフルな現代社会の要請に応える「ストレス解消」という瞑想体験を目指している。この瞑想技術は上座部仏教の伝統的な「止観」(梵：シヤマタ・ヴィパシヤナー、巴：サマタ・ヴィツパサナ)を基礎に、ブッタへの帰依や礼拝という宗教儀礼を廃し、心理療法へと応用実践されたものである。このマインドフルネスはサンズクリット語の「スムルティ」、パリー語の「サティ」、漢訳の「念・憶念」の英訳で、「気づき」のことである。仏教の瞑想技術では、これを四念処 (巴：チャットーロ・サティパッターナー) と呼び、身体、感覚、意識、真理の四つの気づきによって、観念的な思惟を離れて自分の意思 (マナス) に気づく瞑想体験のことである。

呼吸に意識を注意集中しながら (止)、そのあいだに何が起るかを観察することによって (観)、観念的な思惟を離れ「今この瞬間」に気づく、これが瞑想体験である。この体験によって心身を苛むストレス (煩惱) から離れるのである (ジョン・カバット・ジン「マインドフルネスに基づいたストレス緩和法 [MBSR]」、一九七九年)。

このようなマインドフルネスが日本に輸入されたことで、これまで観念的に語られてきた仏教が、瞑想体験として評価されはじめた。いま求められているのは、この瞑想体験を仏教文献 (観念) からどう読み取るかという仏教学の体験的な再構築である。これが私の実践的立場でもある。

### ○瞑想体験は実践的立場で解説すべき

ところで、このような実践的立場から「唱題成仏」を概観すれば、このようになる。すなわち、「唱題成仏」につ

いて、私たちは日蓮聖人のお言葉によってそれを信じているのであり、自分自身において成仏しているという自覚はない。これは「唱題成仏」がスピリチュアルな事柄だからである。だが私たちは唱題によって慈愛という健康的な情動（菩薩界）を体験することができる。これは唱題によるマインドフルネスの体験である。この意味で「唱題成仏」を考えると、私たちは唱題によるマインドフルネスの体験によって、成仏を志向し、成仏への信心が生まれる。ここに動機として教化学が成立することになる。これが現代社会にマインドフルネスが受容された理由である。

いまスピリチュアルな事柄といい、マインドフルネスの体験といい、教化学といったが、これらのことは取り立てて新しい論議ではない。そもそもこの議論の発端は日蓮宗現代宗教研究所（以下現宗研）設立の昭和三十九年以前にさかのぼる。昭和二十六年にはじまる創価学会の折伏大行進、本宗教師と創価学会員による小樽問答、さらに昭和三十九年（戸田城聖七回忌）に創価学会は五百万信徒達成し、政治団体「公明党」が設立された。このような創価学会と日蓮宗のその時代の動向を比較すると、創価学会はお題目を幸福製造機と称しご利益を追求し、日蓮宗はその教学の是非論（教学批判）に始終していた。その結末はご利益を追求した創価学会は大躍進し、教義の是非論で教線は拡大しなかった。そこで日蓮宗は現代の社会問題に対応すべく現宗研を設立し、教義の是非論ではなく、現代教学、教学の現代化、いわゆる「教化学」の確立を目指した経緯がある。

具体的に言えば、もう創価学会が折伏大行進を展開した時点から、唱題によるご利益の追求、信心活動などの瞑想体験を教義などの思想信条によって批判しても、人々を説得することはできなかったのである。つまり、唱題成仏などスピリチュアルな事柄をどのように解説しても無自覚（無意識）では証明にならない。また「信之勿令疑惑」と日蓮聖人の聖言を引用しても、「以信代慧」と「信」を強調しようとも、マインドフルネスの体験（気づき）がなければ、「唱題成仏」したいという動機が成立しないのである。

ここで教化学という総論を離れて、「唱題成仏」というスピリチュアルな事柄とマインドフルネスの体験から論ず

るとき、その中心的な課題は「一念三千」の理解である。この一念三千は天台大師にとってマインドフルネスの体験を法華思想（百界・千如是・三世間）でスピリチュアルに表現したものである。しかし、日蓮聖人の一念三千は、法華思想として表現された天台大師の体験を唱題（観心）によってマインドフルネスの体験（観心者観我已心見十法界）として解説したものである。この意味で、まず天台大師の一念三千（体験としての思想）を理解し、続けて日蓮聖人の一念三千（思想としての体験）を理解し「唱題成仏」を考えてみたい。

## ○天台大師のマインドフルネス

日蓮聖人の『観心本尊鈔』は、天台大師のマインドフルネスの体験『摩訶止観』（己心中所行法門）の「介爾も心あれば即ち三千を具す<sup>※</sup>」を受けてはじまる。まさにこれは日蓮聖人のマインドフルネスの書である。

天台大師は「一念三千」を仏教心理学の「陰入界」で解説する。「陰入界」とは、（五）陰、（十二）入、（十八）界のことで、「五陰」による陰妄の一念（心）の成立を龍樹菩薩の『十住毘婆沙論』を引用し体系的に解説した。これはその当時の仏教心理学に沿った解説である。

これを概観すれば、五陰の一念は、色・受・想・行・識のことだという。その一念は感覚器官としての六根（眼・耳・鼻・舌・身・意）とそれに対応する六境（色・声・香・味・触・法〔分別〕）の十二入によって感じられる世界と、さらに六根に対応する六識（眼識・耳識・鼻識・舌識・身識・意識）という意識の世界（十八界）によって成立する。つまり、五陰による一念の成立過程を十二入、十八界によって体系的に解説している。<sup>※</sup>

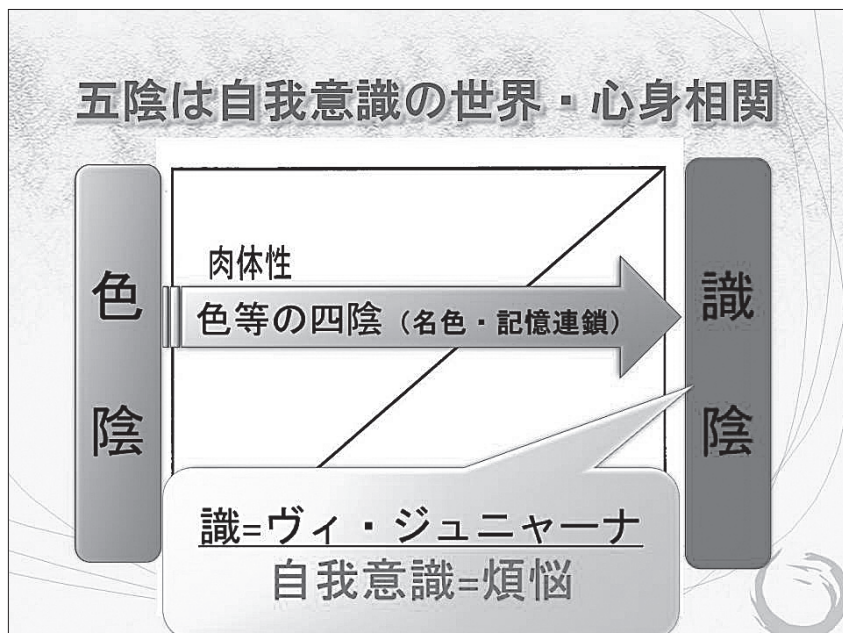
続けて、天台大師はマインドフルネスの体験を「五陰」によって詳細に解説する。自我意識は、四陰（記憶連鎖・名色<sup>※</sup>）が識陰（マナス）の鏡に映ることで成立する。そして、五陰によって生起する自我意識そのものが、煩惱だと

いう。それは文献学的な理解でも、四陰が識陰に映つて生ずる意識（識、ヴィ・ジュニャーナ）は、「ヴィ」（分離）＋「ジュニャーナ」（智慧）は世俗の知識のこと、それは分別のことだから「迷妄の一念」である（図一）。

さらに「止観」によって迷いの意識状態から、四陰（記憶連鎖）と識陰とに分離する過程を示し「いままさに丈を去って尺に就き尺を去って寸に就き、色等の四陰を置いてただ識陰を観ずべし。識とは心※これなり。」という。これは粗雑な意識状態から、より微細な意識状態へと観察してゆくと、記憶連鎖の四陰ではない、識陰の認知主体（マナス）そのものになることができたという記述である。そこで、この体験を記憶連鎖に翻弄された意識状態（煩惱）から分離された体験を不可思議の境地（無意識）と表現した。これが天台大師の止観による禅三昧（禅定、デイヤーナ・サマーデー）の体験である。

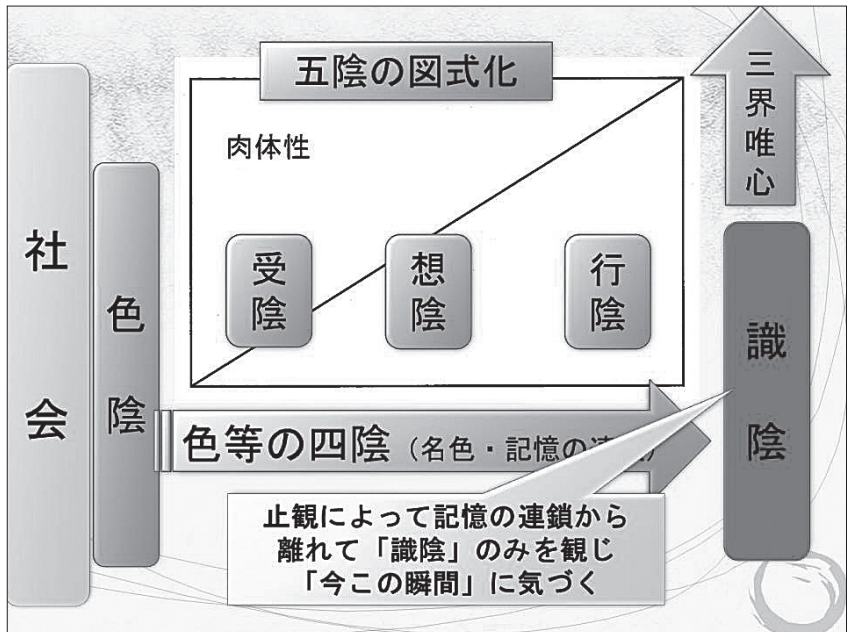
この禅定体験の実際は、まず目をつぶると、そこで

（図一）



は意識の相対化がはじまる。さらに呼吸をベースに集中（呼吸）・観察（吸気）をくり返すと、そこに「観ている自分と、観られている自分」の相対化が意識される。天台大師は瞑想体験を禅三昧（禅定）の体験と呼び、禅から三昧の状態への過程として示すが、これが瞑想状態のはじまりであり、禅の体験である。この過程は調身・調息・調心（三事）から解説される。

ところで、天台大師はこの禅三昧の体験を「不可思議境」と呼び、さらに「華嚴にいうがごとし、『心は工なる画師が種々の五陰を造るがごとし。一切世間のなかに、心より造らざるはなし』と」と表現し、止観によって記憶連鎖（四陰）から離れて、ただ識陰のみに気づくと、それは「三界唯心」の世界だったという<sup>＊</sup>。さらに天台大師はこの「三界唯心」の体験、不可思議の体験を自己流（外道）の瞑想体験としないために、法華思想の肝要である「百界・千如是・三世間」で量化し、それを「一念三千」として解説したのである（図二）。

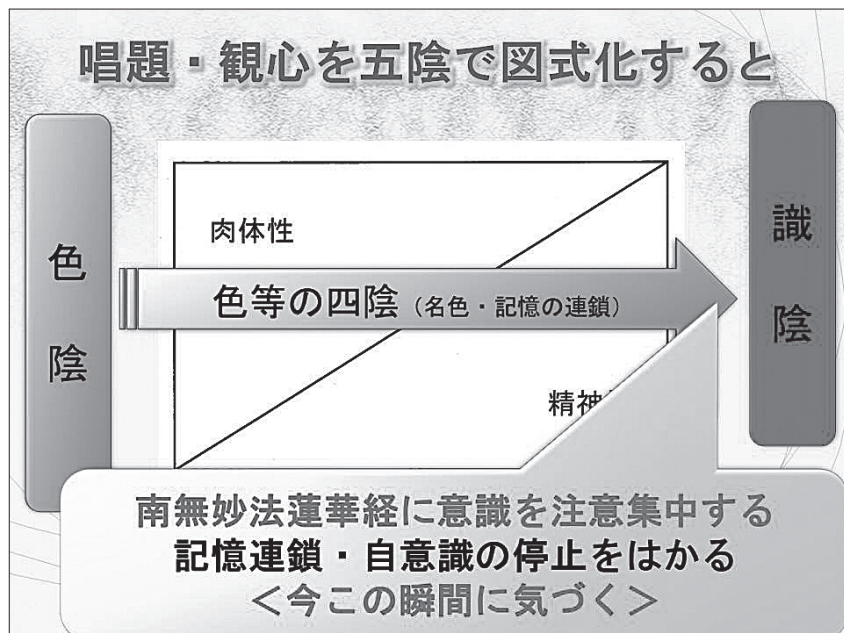


(図二)

## ○日蓮聖人のマインドフルネス

日蓮聖人はこの法華思想として表現された天台大師のマインドフルネスの体験（一念三千）を前提にして、その一念三千（法華思想）をマインドフルネスの体験へと導くために、観心（唱題）という瞑想技術を明らかにする。観心とは、自我意識を観じて地獄界から仏界までの「十界」に気づく、マインドフルネスの体験だという。そして、その観心の技術について、自分自身の姿に気づくためには、鏡に自分の姿形を映すように、「法華経並に天台所述摩訶止観等の明鏡」が必要だという。<sup>\*</sup>

つまり、観心によって、四陰を置いてただ識陰に気づくことをいつている。これは「法華経」を識陰に映すこと、南無妙法蓮華経と唱えることで、記憶の連鎖（四陰、名色）と識陰を分離し、記憶の連鎖から離れて無心になる。ただ識陰に気づく、「今この瞬間」に気づくことをいう。これが唱題によるマインドフルネスの体験であり、瞑想体験である（図三）。



ここまでは日蓮聖人と天台大師のマインドフルネスの体験は同じように見えるが、日蓮聖人はそれを具体的に整理し、どこまでが認知の対象となるか、スピリチュアルな事柄とマインドフルネスの体験を事実に即し峻別している。

日蓮聖人は「私たちの意識の中に十の世界があるのだろうか」という疑問には、肉体をもっているのだから六道（地獄界・餓鬼界・畜生界・修羅界・人界・天界）の様々な欲望があっても不思議はないという。<sup>\*\*</sup>

さらに、私たちに四聖（声聞界・縁覚界・菩薩界・仏界）などの聖なる意識があるのだろうかの疑問には「どんな悪人でも、妻子を慈愛する。ここにはわずかだが菩薩界の意識が見えている」といい、「人界所具」では妻子を慈愛する肯定的な情動である「菩薩界」までが認知の対象、菩薩界までの肯定的な意識状態がマインドフルネスの体験だという。そして、「ただし仏界だけは論理では表現できないから、これまでの地獄界から菩薩界まで九つの意識世界があったのだから、仏界はあると信じて、疑ってはならない。」<sup>\*11</sup>という。つまり、「仏界所具」の不可思議境（無意識）は、人界の意識世界、思議（分別）の世界からは気づけない。だから「信之勿令疑惑」と、「信」によって疑惑（分別）を離れよとスピリチュアルに表現している。

それがなぜ表現できないかといえ、止観によって認知主体の識陰に気づく作業は、過去の記憶を頼りに分別する四陰を離れ、識陰だけに気づく体験（無分別）だからである。そして、瞑想体験の後にその無分別を説明しようとするれば、自ずと「分別」に頼らねばならない、それでは無分別の説明にはならないからである。これがスピリチュアルな事柄は説明できない理由である。

「信」をもって「南無妙法蓮華経」と声高らかに唱題するとき、私たちは、通常意識（分別）とは異なる次元の意識（無分別）で、仏界への「気づき」を得るのである。

さらに、このようなスピリチュアルな表現について触れておけば



□「観心本尊鈔」「我等が己心の釈尊は、五百塵点、乃至所顕の三身にして、無始の古仏なり。（中略）今本時の娑婆世界は三災を離れ四劫を出でたる常住の浄土なり。仏既に過去にも滅せず未来にも生せず、所化以て同体なり。此れ即ち己心の三千具足の三種の世間なり。」<sup>\*12</sup>

□「立正安国論」「汝早く信仰の寸心を改めて、速に実乗の一善に帰せよ。然らば則ち三界は皆仏国なり、仏国其れ衰へんや。十方は悉く宝土なり、宝土何ぞ壞れんや。国に衰微なく土に破壊無くんば、身は是れ安全に、心は是れ禅定ならん。」<sup>\*13</sup>

このように表現される文言は、「仏界所具」の認知のことで「人界所具」からは気づけていないために、観心によって妻子を慈愛する肯定的な瞑想体験がなければその意味を失うのである。まさに、ここに「行学二道」の具体的な行いが求められる所以がある。

### ○結論として

これまでを総括すれば、唱題による瞑想体験がマインドフルネスである。この体験を仏教文献から読み取ると、唱題による成仏（仏界）は、それはスピリチュアル（不可思議）なことだから意識化できない。だから「信じる」ことで無分別の意識状態を誘導せよと、信ずることの安らぎ状態（以信代慧）を強調する。さらに唱題によるマインドフルネスは健康的な慈愛の心（菩薩界）までが、意識化の対象になるという。まさにこの健康的な意識状態に気づくことによって、私たちは成仏を志向し、成仏への信仰が生まれるのである。これが伝統的な仏教の営み、「行学二道」の世界である（仏道）。とくに「唱題成仏」では、「唱題」による菩薩界など健康的な瞑想体験を追求することで、そこに「成仏」という信仰の動機、教化学・社会化が図られ、それが宗教運動となると結論できる。

※1 この瞑想体験とは、天台大師のいう禪定（デイヤーナ・サマーディ）体験のことであり、自我意識の相對關係（観ている自分と、観られている自分）にある禪の状態から、それが統一された三昧の状態を体験するまでの過程のことである。だから、「今この瞬間」に気づくマインドフルネスにも残深がある。

※2 介爾有心即具三千、大正四六 五四A

※3 陰入界境者。謂五陰十二入十八界也。陰者陰蓋善法。此就因得名。又陰是積聚。生死重沓此就果得名。入者涉入亦名輪門。界名界別亦名性分。毘婆沙明三科開合。若迷心開心爲四陰。色爲一陰。若迷色開色爲十入及一入少分。心爲一意入及法入少分。若俱迷者開爲十八界也。大正四六 五一C

※4 天台大師は色受行想の四陰を「名色」といい、その記憶連鎖が認知主体（識陰）に映ることで自意識が生起している。すなわち、私たちの自意識とは、自らの呼吸が出入りする感覚に気づくことで、「観ている自分と、観られている自分」の内觀關係として始まる。まず呼吸の出入りを感じて捉える自分と、それを言語化する自分がある。これが名色（ナーマ・ルーパ）であり、存在（色）に気づいて名前をつける（名）という人間の認識作用が記憶連鎖を生みだしてゆくのがある。

※5 今當去丈就尺去尺就寸。置色等四陰但觀識陰。識陰者心是也。大正四六 五二A—B

※6 如華嚴云。心如工畫師造種種五陰。一切世間中莫不從心造。大正四六 五二C

※7 夫一心具十法界。一法界又具十法界百法界。一界具三十種世間。百法界即具三千種世間。此三千在一念心。若無心而已。介爾有心即具三千。大正四六 五四A

※8 設諸經之中所々雖載六道竝四聖。不見法華經竝天台大師所述摩訶止觀等明鏡。不知自具十界百界千如一念三千也。定本一、七〇四頁

※9 數見他面或時喜或時曠或時平或時貪現時癡現時詔曲。曠地獄貪餓鬼癡畜生詔曲修羅喜天平人也。於他面色法六道共有之。四聖冥伏不現委細尋之可有之。定本一、七〇四頁

※10 無厘惡人猶慈愛妻子。菩薩界一分也。定本一、同

※11 但仏界計難現。以具九界強信之勿令疑惑。定本一、七〇五頁

※12 我等已心釈尊五百塵點乃至所顯三身無始古仏也。〔中略〕今本時娑婆世界離三災出四劫常住淨土。仏既過去不滅未來不生。所化以同体。此即已心三千具足三種世間也。定本一、七一二頁

※13 汝早改信仰之寸心速歸実乘之一善。然則三界皆仏国也。仏国其衰哉。十方悉宝土也。宝土何壞哉。国無衰微土無破壞身是禪定。定本一、二二六頁