

第五十一回中央教化研究会議 基調講演

仏教の止観とマインドフルネス

袁 輪 顕 量

司会 それでは、袁輪先生のプロフィールを簡単にご紹介させていただきます。

袁輪顕量先生、現在、日蓮宗現代宗教研究所の顧問を、お務めいただいております。また、東京大学大学院の教授でもいらつしゃいます。千葉県ご出身。東京大学大学院博士課程を修了、同大学で文学博士号を取得。日本学術振興会特別研究員、財団法人東方研究会専任研究員、愛知学院大学文学部助教授（後に教授）等を歴任され、現在、東京大学大学院人文社会学系研究科の教授をいらつしゃいます。専門は、仏教学、東アジアの仏教および日本仏教に関する研究。また、千葉県南部龍藏寺の修徒でもいらつしゃいます。著書は、『中世初期南都戒律復興の研究』、『日本仏教の教理形成 法会における唱導と論義の研究』、また、一般書として『日本の宗教』、『仏教瞑想論』、『日本仏教史』等、多数著述されています。

それでは、袁輪先生よろしくお願いいたします。

袁輪 それでは、話をさせていただきます。先ほどの田中先生の歯切れのいいお話と、少し違ってしまいかもしれませんが、お聴きいただければと思います。

今日の私の話は、「仏教の止観とマインドフルネス」というタイトルで出させていただきましたように、「仏教の中に伝わってきた止観というものが、どのようなものか」というところに焦点を当て、今、社会的に認知されてきておりますマインドフルネスと、同じところと違うところ、「どこが、どう同じで、何が違うのか」というようなところを、お話ししたいと思っています。

要旨として挙げたところは、私たちがよく「止観」という言葉を使うと、何か、一つのもののように理解することがありますが、元々は、「止」と「観」は異なった観察方法を指す用語だったと思われまふ。これも、お話の中で説明していきたいと思います。「マインドフルネスとは」や、「なぜ日蓮宗で考察の対象としていくのか」というようなことなども、考えているところをお話ししたいと思います。

マインドフルネスとは

まず、基本的なところから行きたいと思っています。「マインドフルネス」の「マインドフル」とは、どのようなものかということなのですが、「マインド」と「フル」という言葉が付いていると、「心がいっぱい」というように理解する人がいらつしゃるといふ話も聞きましたが、そういう意味ではなくて、「今この瞬間を気づいている」ということが、マインドフルの原義です。

『「気づいている」というのであれば、もう一つ言葉があるんじゃないか」というようなことも言われます。もう一つ、何かといいますと、「アウェア」です。ですから、「マインドフルとアウェアっていうのは、違うんじゃないの?」と言う人もいれば、「実は、同じようなものを指してるんじゃないの?」と言う人もいらつしゃいます。訳し分けている人も、いらつしゃいます。「マインドフルネス」と「アウェアネス」というように使う人もいらつしゃるのですが、その相違は一体何かということを最初に言おうかと思つたのですが、少し置いておきまして、後で、そ

の相違を皆さんと一緒に考えたいと思います。

「マインドフルネス」という言葉が有名になりましたのは、ベトナム僧侶のティク・ナット・ハンさんからです。彼が、アメリカでご自身の仏教を紹介しているときに、瞑想も紹介していらっしゃるのですが、その時に使用したものが最初であろうと言われています。やがて、アメリカのお医者さんであったジョン・カバット・ジン先生が、日本の禅宗、それも曹洞宗の禅を体験していらっしゃるのですが、その中で気づきました心の観察法が「マインドフルネス」という名前で紹介されるようになって、それで有名になっていきます。起源は大きく二つあると考えていいと思います。

この方が、ベトナム僧侶のティク・ナット・ハンさんです。（資料①）「釈一行」という名前でも呼ばれています。ベトナム人の方で、現在はフランスを拠点にして活躍しています。皆さん、プラムヴィレッジという名前を聞いたことがあると思うのですが、そこが、この方の拠点です。日本にも毎年一回か二回ぐらい、そこの方たちがいらっしやっています。プラムヴィレッジの方たちは、「仏教教団はサンガで教えを伝えていくものだ」という意識を持ってらっしゃって、日本に来日するときにも、ティク・ナット・ハンさん一人ではなくて、たくさんの人たちと一緒に来ます。最低でも、お坊さん五人はいらっしやいます。ですから、お呼びするとなると結構お金がかかってしまうということも聞いています。

それから、もう一つの起源になっておりますのが、ジョン・カバット・ジンさんです。（資料②）マサチューセッツ大学医学大学院の先生をしてらっしゃって、同大学のマインドフルネスセンターの創設所長さんでした。国際観音禅院というところで禅の勉強をするのですが、といいますか、学ぶのですが、実は曹洞禅を学んでいらっしやいます。ご本人いわく、「一番役に立ったのは、『正法眼蔵』だ」と。その修行の中で得られたもの、すなわち「仏教が伝えてきた観察方法が、ストレスの低減に役立つのではないか」という視点から、「マインドフルネス」という名前です。

を世間に紹介し始めました。テクニクと言うのでしうか、技法というのでしうか、とにかく心の観察方法を紹介し始めたのですが、この時に、「曹洞宗の禅の中で学んだ」ということを表に出さなかつたので、いろいろなところで「宗教性を抜きにして」と語られているのではないかと思います。（ただ、正確には宗派性の無いものという意味だと言われています。）

日蓮聖人のお言葉に戻ってみますと、例えば「行学の二道をはげみ候べし。行学たへなば仏法はあるべからず」。有名な言葉ですね。皆さん朝に晩に唱えてらっしゃると思いますけれども、「行」というのは修行であり、インドからの伝統であれば、この「行」は「心の観察」です。「学」の方は「学問」であり、これは「経典等の修学」を指します。この「行」と「学」というのは、インド世界から二つのグループとして、お坊さんたちの中に専門とする人が別れて登場したようです。パリー聖典の中では、片方の「行」の方は「ヴィパッサナードウラ」、「学」の方は「ガンタドゥラ」という名称で呼ばれていたようです。ヴィパッサナードウラというのは、ヴィパッサナーという観察に責任を持っている人たち。ガンタドゥラは、ガンタというのは本という意味ですけども経論を意味します、そのような経論に責任を持っている人たち、のような感じですよ。

仏教は何を目指したのか

最近の世界の仏教界の流れなのだと思うのですが、そこで語られているものに、シッタールタ・インテントというものが存在しています。これは、お釈迦さんの伝記にヒントを得て、「シッタールタは、なぜ出家をしたのか。そこるところに立ち返って仏教を考えていくべきではないか」という、こういう運動です。チベットの坊さんたちから出てきているところがあるのですが、シッタールタは、この世の生老病死の苦しみから逃れようとして出家したのだ。つまり、私たちが生きていく上で感じる悩み、苦しみから逃れるためには、どうしたらよいか。これが、実は仏教

の一番の出発点ではないかと。ここを起点に考えていくべきだと主張しているのが、このシッタールタ・インテントです。

実際にお釈迦様は、出家をされてから心の観察、行をしていたことになっておりまして、アーラーラカーラマ仙人とか、ウツダカ・ラーマプタ仙人という方について修行をされ、そして、空無辺処、非想非非想処を体験されました。空無辺処は、空間がどこまでも広がっているように感じられる境地、非想非非想処は、漢字で読んでしまうと「思うのでもなく思わないのでもない」ので、一体どんな境地なのだろうかと考えてしまいますけれど、これは、捉まえることが難しいぐらい微細な働きしか残っていない境地のことを、言語表現したときに非想非非想処としたというように考えられています。ですから、心の働きのすこく静まって、つかまえることもできないぐらいの微細な働きだけが残っている境地というのが、非想非非想処です。

しかし、そのような体験をされても、日常生活に戻ってきたら、いつもと変わらず、いろいろなことに接すると悩み・苦しみが生じます。そこで、その観察の仕方では、どうも解決に至ることができないと考えて、新しい観察の仕方に入った、というように語られるのが伝記です。

その中で登場してくる観察の仕方は、「念処」という言葉で呼ばれています。これが、「サティパッターナ saṭipatthāna」です。翻訳として何がいいのかは、少し考えてしまうところがありますが、具体的にやっていることは、対象を気づくこと、注意を振り向けることです。

さて、仏教の中で捉えた悩み・苦しみの原因は何かといいますと、「私たちの心が作り出したもの」であるというところが出発点になります。「私たちの心が作り出した」ということは具体的にどうということかと言いますと、私たちが世界を認識する、その認識が引き金になると捉えたのです。外界の対象があり、私たちの感覚機能があり、その外界の対象と感覚機能が接触すると、という言い方は、よくされますが、そうすると、心の中に捉えられる対象が描

かれて、それに対する認識が生じます。その認識が引き金になって、自動的に様々な働きが生じていく、このように釈尊は捉えました。そこに悩み・苦しみが心の働きとして生じるのだ、と見たわけです。

卑近な例で考えていきますと、例えば目の前にケーキがあって、「ケーキだ」。そうすると、それが引き金になって、「あ、おいしそうだ。食べたいな。でも、太るから、やめとこうかな」など、いろいろな思いになっていくことがあります。あるいは、音でも同じです。例えば、「勉強しなさい」という親の声を聞いたら、「勉強、今、そんな気分じゃないな。うるさいな」。いらいらや怒りの感情が起きたりします。このように私たちの心は、認識が引き金になって次から次へと働きを起こしています。これを、初期の仏典では、「パパンチャ」「戯論けろん」という名前で呼びました。

私たちの心の働き

では、次のスライド、何でしょう。ぱっと見てください。(資料③)

はい。これですが、よく使っているものですので、何回か見ている方もいらっしゃると思いますが、私たちが外界を見たときに、目を通じて心の中に映像が描かれます。イメージが描かれると言ってもいいと思います。そのイメージに対して「あ、これは何々だ」という判断を起こしている例として出させていただきました。

これを見て、漢字の「大」という答え、それから、「人間が両手を広げている姿」。もう一つは、東大の授業でも一回使ったのですが、新しい答えが出ました。「モヤシが大地から芽を出しているところ」と。この答えは、私も想像外でしたけれども、なかなかユニークな子が東大にはいるな、と思った次第でした。

皆さんにお聞きしたいのですが、漢字の「大」だと思っただ方、どのぐらいいらっしゃいますか、手を挙げてみてください。多くの方たちが、漢字の「大」だと思っていますね。では、「人間が手を広げている姿をデフォルメして描いた図だ」と思っただ方。ありがとうございます。これも結構いらっしゃいますね。「モヤシが大地から芽を出してい

る」という方は、さすがに、いらっしやらないですね。

しかし、これは非常に分かりやすい例だと思うのですが、これ、本来は何かというと、白地のところに黒で、ただ線を引いただけなのです。漢字を知らない外国の人がぱっと見たら、「大」だと思わないです。恐らく「何だろう？」と思って、そして「人間が手を広げている姿」の方に集まるのではないかと思えます。しかし、本来は、ただ白地のところに黒の線が、直線と曲線がこう引かれて交わっているだけなのです。

このように、私たちは、世界を目という感覚器官で捉えて、心の中に捉えられる対象としての何かを描いて、それに対して瞬時に「何々だ」という判断を起こしているのです。人間の心の働きというのは、外界からの刺激を受け止め、認識の対象になるものを心の中に描いて、それを認識しています。

このように、受け止めてから、その後起きてくる心の働きだと思えますが、仏教の中の少し細かい分析が進んだ後での教えの中ですけども、唯識教学の中では、人間の心には次のような働きが存在すると分析しました。「分別」と「名言」と「尋思」です。

「分別」というものは、「他のものと区別する」です。これは具体的にどんな働きかといいますと、一番分かりやすいものは、例えばペットボトルを、このように教卓の上に置いたとします。皆さんは見た瞬間に「机とペットボトルが別のもの」と認識いたします。ところが、機械に認識させようとすると、「机とペットボトルが別のものである」ということを認識することは、すごく大変なのだそうです。現在では、AIでかなり認識できるようになっていると言われていますが、私たちは、物を見たときに、幾らかぼーっとして漠然としたものをまずは捉えて、その後、すぐに分別の働きが働いて他のものと区別をして輪郭をはっきりとさせます。そして、その区別の上に、名言、言葉が乗っかってきます。ですから、「ペットボトル」や「机」、そういう言葉がすぐに生じる。それがきっかけになり、次の尋思、あれこれと考える働きが生じるのだと捉えています。

これを図示しますと、このようになります。(資料④) 外界のものが傘型のチョコレートのような感じですが、一応、木だと考えてください。目という感覚機能を通じて、心ですけども、今、脳です。脳の中にイメージが描かれます。そのイメージに対して、「木だ」という判断が生じます。ここに出てくるものは、原始仏教の中によく登場いたします五蘊ごうんと対応します。五蘊とは、「色しよ、受、想、行、識」ですが、「色」と書いた「色」が、外にあるものです。「想」が、心の中に描かれたイメージです。「木だ」という判断が、これが最後の認識の「識」です。その手前に二つの曲線の矢印、「行」と書いているものがありますが、これは、「木だ」という判断をするとき、私たちは、木であることを知っていないと判断できません。ですから、判断が生じるときには何らかの働きが、常に、その背後で動いていると捉えました。木であることを知っていると捉えることは、恐らく、学習の成果なのだと思うのですが、記憶のようなもの関係して、その判断に関わっていると捉えて、そのような働きを「行」と名付けました。

この「行」は、イメージが心の中に描かれるときにも働いていると捉えました。それはどういふところから説明できるかといえますと、私たちが、ものを見誤るといふことを体験的に知っていますので、そこから出てきていると思います。例えば仏典の中に出てくる例は、「道端に落ちてゐる繩を蛇と間違える」といふ例です。「皆さんも体験ありますよね。」と言いながら、最近、大学でこの話をしますと、若い学生さんたちの中には、「道端に繩は落ちてません」と言う方がいますので、最近では、「道を歩いていて、前を歩いている人が友達のAさんだと思つて声をかけたら、全然別人だった」といふ例の方が良いかと思ひ、そちらをよく使ひます。

つまり、後ろ姿で「Aさん」と思つたときには、その後ろ姿をAさんに描いてゐるのです。繩を蛇と間違えるときには、繩なのですが、最初は蛇に描いてゐるはずなのです。でないと、「蛇だ」と間違えることがないのです。そこから、イメージを描くときにも、判断をするときにも、何らかの力の働きがあると考へて、それを「行」(サンスカール)といふ言葉で表現いたしました。

「受」というものが、なかなか分かりにくいのですが、これは「感受」と言われまして、私たちは認識を起こすときには、必ず、苦という感受、楽という感受、あるいは、苦でもない楽でもない、そういった感受を起こすということにも気がついたみたいでして、それが感受ということで、「受」として表現します。

このように、かなり大まかな分類ですけども、「五つの範疇に分けられる働きから、私たち人間は構成されているのだ」というものが、お釈迦様の初期の教えの中に、よく登場するものです。つまり、「悩み苦しみは、私たちの心を作り出しているのだ」ということです。再説すれば、外界を認識して、次から次へと心が自動的に働きを起こして、悩みや苦しみが生じていると、このように分析していました。

では、どうすれば解決することができるのでしょうか。一つは、悩み苦しみが心の働きだということに自覚すること。そして、それにとらわれないようになること。先ほどの田中先生の話の中にもありましたが、大体同じようなことです。

そのようにするためにはどうしたらよいかというと、それに、すなわち心の働きが生じている、その心の働きを気づかなければいけない、と考えたのです。その気づくことをしていると、悩み苦しみが生じなくなります。これは、本当は最終的なところだと思うのですが、普通には、なかなか難しいところです。それで、こだわらないで流せるようになればよい、とも考えていました。そして、心の観察は、インド世界におきましてはとても重要なものとして受け止められていたようですので、それが仏教の中にも流れ込んでいきます。

行動や心の働きを見つめる

まず、心の働きを沈めるといふ観察の仕方は、仏教者たちは「サマーディ」と「ジャーナ」、「三昧」と「禪那」という名称で呼びました。その特徴は何かというと、心を一つの対象に結びつけることです。そうすると、心の働きが

静まっていくことに気がついたようです。心を一つの対象に結びつけていると他の働きが起きないということに気がついて、心の働きを静めていく観察の方法というものが、出来上がって参ります。

それから、もう一つの方法が、「行動をありのままに見つめる」と書きましたが、様々なものを気づいていくという方法です。こちらは、仏典の中では最初に登場してくる観察でありまして、「サティパッターナ satipatthana」、通称「念処」と訳されているものです。翻訳としては、「念を置く」「注意を振り向ける」「気づく」などとされています。

その典型は、『マハーサティパッターナ・スッタ』の中に伝わっています。少し読んでみますと、「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みるための一道です」と、冒頭部分に書いてあります。「憂いと悲しみを乗り越え、苦しみと憂いが消える道だ」と。「ただ、この方法しかありませんよ」というので、「一道です」というように言っているようです。

「すなわちそれは四念処です。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。」

重要な部分は、「正知をそなえ、念をそなえ」です。片方が *sampajano* という言葉で、もう一つが *satima* という言葉で表現されています。これは、この教典の中で四つのもを挙げるときに全部出てまいります。受を観続けたときに正知をそなえ念をそなえ、それから、心の働きを見つめるときにも正知をそなえ念をそなえ、そして、法を観続けたときにも正知をそなえ念をそなえ、と言っています。この「正知」と言っているものと、「念」と言っているものがどのような働きなのかというのが、とても大事なポイントになります。

実際にこの教典の中に出てくる記述では、やがて「知る」という単語の方が使われるようになっていきます。例えば、森に行き、空屋に行つて、足を組んで座つて呼吸を観察する時にも、「知る」という言葉で表現されます。短く

呼吸するときも、そのようですし、あるいは、「行っているときは、私は、行っていると知ります」。あるいは、「立っているときは、立っていると知ります」、「座座しているときは、座座していると知ります」。このように「知ります」という言葉が、その後になりますと、ずっと使われるようになっていきます。

「行っている」というのは、「歩いている」という意味です。歩いているときには歩いていると知ります。この「歩いている」というのは、日常生活ですと、私たちは、歩いているということを意識することはないと思いますが、心を一つの対象に結びつけていくとき、強制的に結びつけているような気がしますので、ある心理学の若手の方が、「これ、どちらかというと、体育会系的なマインドフルネスですね」というような言い方をされました。実際に意図的に心を結びつけていっているという点が感じられます。

その時の歩き方というのは、例えば、足を上げて下ろしていく、足を上げて下ろすということを気づいていきます。その気づき方の時に、例えば、現在の上座系の仏教に伝わっているもので、お釈迦さん時代からそうであったのかというの、分りかねるところがありますが、足を上げるときに、足を上げて、そこで少し小休止を取って、それから足を下ろします。同じように、足を上げて小休止を取って、それから下ろします。この歩き方をするのですが、実際にその自分の動きを気づきながら、言葉で確認をして歩いていきます。ですので、心の中で実際の動きを気づきながら、上げて、そして、下ろす。同じように、上げて、小休止を入れて、下ろす、という感じで歩いていきます。

これ、六段階ぐらいに、今の上座系の人たちは分けています。全部の方が分けているわけではなくて、マハシーという方が、どうも始めた工夫のようなのですが、最終的には六段階ぐらいに分けています。かかどが持ち上がり、全体が上がり、かかどが浮くところで小休止、全体が上がったところで小休止、前に出して小休止、半分下ろして小休止、つま先着けて小休止、そして、下ろす。これを全部、言葉を使って確認しながら、気づきながら、確認しながらです。ですから、「上げて、持ち上げて」、かかどと言ったほうがいいのですかね、「かかどを持ち上げて、出して、

下げて、つま先下ろす」と、自分の動きを確認しながら、言葉でもつかまえて歩いていく。

恐らく、このように実際の自分の動きを気づいて、言葉で確認して歩いていくというのが、「正知をそなえ、念をそなえ」の解釈だろうと思います。

大念処経では、あとも、「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。曲げるにも、伸ばすにも、正知をもって行動します。」「つまり、朝起きてから眠るまで全部、観察の対象になります。

そこで大事なのは、言葉で気づくことではなくて、実際にそれを正知で気づくことです。ただ、正知というと、今の私たちは、普段、言葉を使って生活していますから、「知る」というと、どうしても言葉が入って知ることのように思ってしまうのですが、この文脈の中では、「正知」と言っているのは、「言葉を使わないで対象をきちんとつかまえている働き」です。ここが、なかなか理解がしにくいところでは、言葉ではつかまえていない働きを言葉で表現するということになりますので、最初は気づきにくいところがあるかと思います。

「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、あらゆるものを全部気づいていく、というやり方をしています。

実際にやりやすいところは、坐って呼吸を観察することです。これが、よく使われたようです。ところで、実際に「知る」というときに使っている単語、「パジャーナーティ」という単語が使われていますが、要注意です。「paじゅニャー」という単語は、瞑想に関連して使われる特殊な言葉ではないかという研究もあります。また、時に名詞形になって「パンニャー」とか「プラジュナー」となり、「知恵」などと訳されていきます。このような点から考えますと、「juニャー」という言葉は、修行の中では、特別な意味を持って使われることがあるということを、気をつけ

なければいけません。

苦しみの原因

『スッタ・ニパータ』の中に、とても興味深い記述が出てきます。「およそ苦しみが生ずるのは、すべて識別作用によつて起こるのである。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えない。苦しみは識別作用によつて起こるのである、とこの禍いを知つ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」と、このように出てきます。『スッタ・ニパータ』は、お釈迦さんの時代にまで遡つてもよいと考えられている教典です（最近では異なった見解が馬場紀寿先生から提示されました）。その教典の中に、「私たちの悩み苦しみが生じるのは全て識別作用、私たちが世界を認識することから生じているのだ」ということが述べられています。

そういうことを述べているということは、お釈迦さん自身に、対象を、言葉を使わないで、いわゆる分別の働きだけでつかまえて、かつ、その分別すらもなくなっている無分別の境地のようなものを、恐らく体験していかうとしていたと考えていいのではないかと思います。それから、一つ一つをきちんと捉えているということは、「正知」という言葉で表現されているのではないかと。「知る」という字と「念」という字を、私たちはあまり意識しないで使つてしましますが、心の観察に関する経論の中では、「知」という単語と「念」という単語は、気をつけて見ていかなければいけないのではないかと思っています。

「サンパジャンニヤ」という言葉は、禅定と関連して使われる、少し特殊な言葉であり、対象を、言葉を使わないで認識している時の働きが、この「知」と翻訳されているのではないかと思います。これは随分大きな問題点を含んでいます。西洋世界では、「私たちが世界を捉えるときには、必ず言葉が、もう入っている」と捉えています。と

ところが、仏教者たちは、「言葉が入る前に世界を捉えている段階がある」と主張したということになります。

ですので、その見方は分かるのですが、本当にそうなのか。先ほどの田中先生の言葉を借りると、「エビデンス・ベーストで、しっかりそれが証明できるのかどうか」ということが問題になると思うのです。仏教者たちは、「その分別の段階というのがあって、これ言語が入らないのですけれども、世界をちゃんと捉えている」と主張しました。つまり、先ほど述べましたように、机の上にペットボトルがあれば、見た瞬間に、机とペットボトルが別物であるという区別、分け隔てをする判断が起きています。その働きを指しているのだと思います。

観察の効能としては、いつも一つ一つのを気づいていくようになりますから、私たちの心の反応が、そこで止まるようになっていきます。これは幼少の時から身についた、なじみの反応から脱却することが可能になっていくことになります。クドくなるかも知れませんがちなみに、この「気づく」と言うときに、念によって気づいているのか、あるいは知によって気づいているのか。すなわち言葉が介在しているのか介在していないのかという両方があると思うのですが、そのいずれで気づいても、その先の反応には行きにくくなっていきます。

心の回路

現在の心理学の先生方は、「心に回路ができる」という言い方をしているらしいです。つまり、「練習をしていくと、次第に心に回路ができるようになってきて、ものを認識しても、その先に進まなくなっていく」ということを言っているらしいです。一番分かりやすい例は、道を歩いていて、向こうからやってきた人と肩と肩が、ぶつかってしまった。よく使う例なのですが、そうすると、私たちは、最初に何を感じるかというと、本当は痛みを感じるはずなのですが、時と場合によっては、すぐに怒りに行ってしまう人がいます。痛みがきっかけになって、「どこ見て歩いているのよ」というような感じで、怒りの気持ちにつながっていくというパターン、よくありますね。

ところが、心に回路ができて、今の一瞬一瞬をきちんと捉えることができるようになってくると、肩と肩がぶつかったときには、「痛い」で止まれるようになってきます。そうしたら、その後は、しっかりと対応すればいいわけですね。怒りにつながっていかないというところで、結局、私たちの日常生活は改善されていくところがあると思います。私が、実際に観察の仕方を教わったバングラデシユのお坊さんがいるのですが、その方と一緒に韓国に調査旅行をしたときに、空港で急いでいる方が居ました。その方は、カートを結構、速く押してきて、そのカートがお坊さんの足に当たってしまつて、お坊さんが親指の爪をはがしてしまつたという事故が一回ありました。普通でしたら、もう大変に痛いと思うのです。怒ってしまう人も中にはいると思いますが、そのお坊さん、なかなか偉いなと思いましたのは、最初だけは、少し「わっ」という感じで声を上げましたが、その後は、ほとんど「痛い」とも何も言わずに、そのぶつけられた人に、「ちょっと病院に行きますから、一緒についてきてください」というような感じで言われて、淡々と対応していました。

後で、「あの時痛かつたと思うけど、どうしていたの？」と聞いたたら、「痛みを、ずっと観察してました」と。「自分の痛みに注意を振り向けて、でも、それによって、その痛みに支配されることなく、ずっと観察し続けて、そして、その場を過ごしていました」というようなことを言っていました。ですから、彼の場合には、もう完全に心に回路ができていて、日常の生活の中で何か起きてても、突発的に何か起きてても、次から次へと心が動いていくことが起きなくなっているということを実感いたしました。

言語機能と分別機能

これは先ほどのところですが、「言語機能」と「分別機能」という言葉を使いたいと思います。お釈迦さんは、既に意識していたのではないかと思います。それは、分別機能と言語機能を分離していたことになるのではないかと

思います。

では、私たちの日常の世界の認識というものは、どのように捉えられるのかというと、これも、次に絵で表現したいと思います。(資料⑤・⑥) 先ほどの手書きと違って、こちらの方がきれいですが、リングを見ていくことにします。大きなリングです。このリングを見て、というのは次のように説明できます。光刺激が目の中に入ってきて、私たちの脳の中にリングのイメージが出来ます。このリングのイメージに対して、私たちは、幾つもの働きを、きつと起こしているのだと思います。その働きを大きく三つぐらいに分けて考えたいのではないかと思っています。

一番下の緑色の働きは、ぼーっと捉えている働きです。つまり、区別立てもなく全体がつながっているような感じで捉えている瞬間があるのではないかと思っています。真ん中の赤、これは分別の機能のつもりです。つまり、他と区別立てして、リングが、世界の中で、はっきりと区別立てされて、輪郭を持ってきちんと現れている段階です。そして、そのような分別の働きがあつて、最後の白は、リングという名言ですので、言語が働いている状態です。

では、観という観察によって生じる状態はどういうことかというと、私たちの普通の働きですと、三つの機能に分けられるものが、ほぼ同時に起きているのだと思いますが、これが上の方から少しずつ、なくなっていくのだと思います。最終的には、ぼーっと捉えている働きだけの状態になってしまう。恐らく、この状態が、仏典の中によく出てくる「無分別」の状態で、世界が一つに、つながって見えるような状態だと思っています。色と形だけはあるが、つながっていて、例えば、そこに私が手を挙げて、背景と自分の手が一緒に見えたら、世界と私がつながっているように見えるような状態。そのような状態が、恐らくあるのだろうと考えられます。この考え方でよいのかどうかは、これもエビデンスがまだありませんが、仏典の中の記述等から考えていくと、このように考えれば、整合的に理解することができるのではないかと思っています。

そのような認識に至っていくための入り口というものが、「名色の分離」と呼ばれています。これは、認識を捉まえている心と捉まえられている対象に分けることです。これが最初とされています。

実際に、どういふところから、そのような名と色に分けられるのかというと、一番分かりやすいのは呼吸の観察だと思えます。呼吸の観察の時には、鼻の頭のところに気持ちを持つていくと、空気の入ってくるのが分かります。その空気の入ってくるのを観察していると、突然に、空気の流れみたいなものがあって、「あ、これが、何か、捉まえられている対象なんだな、それに対してラベルを貼るように私の心の方が、それを「入る」というようにつかまえているのだな」、このように思える瞬間がやってきます。これが「名色の分離の知恵だ」と言われますが、呼吸の観察からが、入りやすいかと思えます。

「名色によって私たちの世界というものが出来上がっているんだ」ということが分かるようになってくると、自然にそこに執着しないことが生じるようになります。名色の存在そのものは否定されているわけではないんです。存在しているわけですが、それにこだわらなくなる。そうすると、無分別じゃなくても、つまり名色にこだわらないという生き方ができれば、問題は解決することができて、苦悩に追われることがなくなっていくと言つて良いのだと思えます。

認識の分割か認識の多極化か

この名色が、もう少し細かく分けられると、いわゆる「色・受・想・行・識」の五蘊の把握につながっていきます。そして五蘊の把握ができた後だと思つたのですが、無分別の状態へ入つていくようになります。ここが面白いところだと思つたのですが、感じ取るように、言葉を使わないで、対象をずっと気づき続けていく。その作業をずっとしているわけですが、注意を振り向けると言つてもいいと思つたのですが、それらのつかまえられる対象を複数のものにし

ていきますと、ある段階で心の認識できる容量を超えてしまいます。

この時に何が起きるかという点、私たちの心は（たくさんのものを短い時間の間に、気づこうとしていくと）、ある段階で容量オーバーになって、これ以上やっていると命にかかわるといふのでしようか、何らかの生体の防御反応のようなものが働いて、その認識の機能を自動的にストップさせてしまうことが起きるのだそうです。これは、現代の心理学の方で、そういう状態が起きると言われています。そのきっかけになる認識が多数起きていることを、「認識の分割」という名前で呼んでいます。

その認識の分割が起きると、つかまえていること自体が、つまり気づいていること自体がなくなってしまう。私は、この「分割」という言葉よりも、たくさんのものを気づいていっているわけですから、「認識の多極化」と呼んだほうが分かりやすいのではないかと思っはいるのですが、心理学の方では「認識の分割」という言葉で呼ばれています。

たくさんのものを気づき続けていると、ある段階で、心の気づきの働き自体がなくなってしまうという状態が、しばらくの間ですが訪れることになって、その状態がいわゆる「無分別の状態」なのだと思います。

ですから、「止」と「観」の相違というものは、その点から考えても大きく違うものであります。「止の観察」は、心の働きが静まる方向へ向けたものです。この時の観察の対象は、常に一つです。他の働きが起きたら、それに気づいて、またもとの対象に戻ります。

分かりやすいものは、呼吸の観察ですので、これを例に話しますと、「入る、出る、をつかまえてください、気づいてください」とお願いして、皆さんにしていたきますと、最初は、必ず「入る、出る」と呼吸を見ようとするのですが、いつの間にか別の考え方が生じてきて、何か考え事をしてしまったとか、あるいは音が聞こえてくると音の方に気が取られて、音を聞いてしまったとか、いろいろなきが起きます。しかし、それに気がついて、また一

つの対象に戻ってきて、呼吸の「入る、出る」を気づいていくようにします。

このようにしていきますと、「回路ができてくる」という感じだと思いますけど、心の働きが静まる方向に、どんどん進んでいきます。そうして、禪那と言われる状態に入っていくと、最終的には、空無辺処から識無辺処、そして無所有処から非想非非想処。最終的には、何ものも心の中に生じてこないという究極の静まった状態、これは「滅尽定」という名前と呼ばれておりますが、そちらの方向に行きます。

一方の「観」については、私たちの心の働きも含めた行動のすべてといえますか、いろいろなものを、どんどん気づいていく方向に数を増やしていきます。具体的に、どのようにしているのかといいますと、例えば先ほどの「入る、出る」の息のところでは、皆さんは今、入る息、出る息、観祭できるところなのですが、入るときには「入る」と気づいて、出て行くときに「出る」ということと、皆さん座ってらっしゃいますから、お尻の感覚分かりますよね、この感覚も一緒に気づきます。ですから、「入る、出る、触れている、入る、出る、触れている」というような感じで気づくことができます。

少し慣れてきたら、今度は、「入る、出る、触れている」、空調の音が聞こえますから、「聞いている」ですね。これも気づきの対象にしていきます。あと、どこか痛みがあったら、その痛んでいるところも気づきの対象です。このように、今、私の身体が感じているものを全部、気づきの対象にしていくというやり方をしていきますと、これは「観」の方に入ります。

先ほどの歩く瞑想も、「観」の瞑想にすることができます。例えば、「上げる、下ろす」ですが、下ろした時に、カーペットと自分の足の触れている感覚が分かりますので、この触れている感覚も気づきの対象にします。同じように足を上げて下ろしたときに触れる感覚も、気づきの対象にしていきます。

このように気づきの対象を複数のものにして、どんどん増やしていくと、短い時間の間に、幾つものものを気づく

ことができるようになっていきます。そうすると、ある段階で容量オーバーになり無分別の状態になってしまう、ということなのだと思います。なかなか、そこまで行くのは大変なのですが、理論的には、そういうことなのだと思います。

観察の効能

気づくことによって何が可能になるかという点と、どちらも心が生じさせる次から次へと続く働き、「戯論」を起こさせないように変わっていきます。私たちの心に新しい回路ができて、次の働きを、なるべく起こさないように変わっていく。あるいは、その場所で止まれるようになっていくのです。

この効能みたいなものを経典の中に見てみますと、『カーヤガダーサティ・スッタ』、「身体に向けた注意」という名前で訳されている経典がありますが、「好き嫌いを克服できるようにする」と出てきます。「彼は、嫌悪感をもろともせず、生じてくる嫌悪感を打ち負かし続ける」。なかなか、「なくなる」とは言っていないのです。しかし、「それに支配されることは、なくなっていくですよ、流せるようになりますよ」と言っています。

三番めでですけども、「不快な死にそうな感覚を、こらえられるようになる」と。その前に、ありますね、「辛辣や不愉快な発言に耐え、不快な死にそうな感覚をこらえられるようになる」と。私たちが観察をしていくと、そういうようなものに対して、流せるように、こらえられるように変わっていきますよ、ということを書いてあります。

それからもう一つ、この中に登場するのは、いわゆる「六神通と言われるものが必ず生じてきますよ」ということを述べています。「不思議なことが、心の集中というのが進んでくると起きる」ということも述べているわけです。ただ、これにこだわりますと、少し危ない方向に行って、オウム真理教みたいな方向に行ってしまうことがありますので、「これも、誰もが起こす自然な働きなんだ」と捉えて、それに執着しないで進んでいくことが大事にな

ってきます。

ということとは、複数のものを見つめ、気づいていくことによって、刺激を受けても突発的な情動を起こさなくなる。苦悩や執着から離れられるようになる。それから、「細かく見ることができるようになると、慈悲の心が自然と生まれてくる」というようなことも言われます。これは、観察の対象が、最初は、自分の身体だけ、自分の体に起きている動きやら、思いやら、感覚やらを見ていきますけど、他者の動きも観察の対象にされます。他人の動きも、きちんと見ることができなのです。そのようにしていくと、慈悲の心が、「私と同じ人間なんだな」というような感じで自然と生じてくる、というようにも言われています。ここは、とても興味深いところで、初期の仏教の中から、やはり他者性というものは、本当は、しっかり入っていたのではないかと思われれます。

少々脇道にそれますが、「『止』の役割は、それでは一体何だったのか」という疑問です。それは、やはり集中力を高めていくことにあつたのではないかと思えます。心の働きを静めて、なおかつ、集中力を高めていくという効果があると思えます。

「最近の研究から」と書きましたが、これは、東大で今年の春に出された学位論文の中に出てきた研究成果です。パリーの聖典の中に七聖者というものが登場するのですが、この七聖者の中で一番優れている聖者が、「俱分解脱者」という名前前で呼ばれていることは知られていたのですが、それが具体的にどういう内容なのかを、幅広くパリーの聖典に当たって明らかにした研究なのです。俱分解脱者は、止を行って、心の働きを静めることを体得していて、しかも慧解脱も体得している。つまり、心の働きを静めることも、かつ、知恵が生じてくる方の「観」の観察もきちんと行っている、おそらく「無分別」のところまで行っているのだらうと思うのですが、その両方を体現している人が最高の修行者だと言うのです。そういう位置づけがあつたことを明らかにしてくれました。

これは、どのような意味で大事かと言いますと、現在の上座系の仏教、特に東南アジアの仏教者たちは、「止」の

働きを軽視する傾向にあります。最初から「全て気づいていきなさい」と、「観」ばかりやらせるところが多いのですが、パーリの聖典に伝えられている伝統では、「止と観と双方共に大事なものですよ」と言っていたところが確認できるからです。そのような点で重要だと思います。

それから、観察の対象の中には言葉を使うというものが入っています。初期のパーリ語で書かれた仏典の中には、「仏隨念の修習」とか「死念の修習」とかというのが出て参ります。仏隨念の修習とは、仏の十号を心の中に思い浮かべていくものです。「かの世尊は阿羅漢とも言い、等正覺とも言い、世尊ともいう」と。そのように言葉を繰り返していくという方法が出てきます。音声に出しているかどうかは確認できないのですが、音声がなくても言葉が関わっていることは間違いありません。

思念の修習の時も同じでありまして、「死が起るらん、命根が断絶するらん」あるいは、「死、死」というように、心の中で繰り返し修習していきます。これらは、心の働きを静めていくやり方として紹介されています。この言葉を使って心の働きを静めていくやり方というのは、どのような言葉でもよいと考えられていて、初期に紹介されているのは、「知恵」や「涅槃」など、良い言葉が使われています。一番一般的なものとして、仏陀の十個の称号が使われました。

これはやがて仏陀の名前をその対象として心の中に繰り返し返していく、あるいは、経典名を心の中に繰り返し返していくというところに、すぐ展開すると思います。「南無阿弥陀仏」とか、「南無妙法蓮華経」というような言葉も、気づいていく対象として使えることになります。これは、最初に所長さんがお話をしてくださいました日臨上人の記述の中に、「お題目を聞いている」と出てきましたが、そこにしっかりとつながっているのだと思います。

そのような観察の仕方は、中国の世界で天台大師智顛ちぎんによって、非常に細かく、あるいは詳細に、言及されるようになりました。「聴いて」ということは、天台の小止観の中にも登場いたしまして、「声を聴く心を観察して、姿かた

ちを見ない」というような記述が出てきます。「そこから畢竟空寂であることが分かる」「これが観である」というような記述も出てきたりします。「何々だ」というものが、判断了別の働きでしょうから、それがなくなっている観察は、正知の状態、あるいは無分別のような状態を示しているのではないかと思います。

東アジア世界における観察の対象

それから、先ほども出てきました「止観の五」というものがありました。これは、巻第五のことで、ここが「正修正観章」で一番大事なところ。日蓮聖人が、よく天台講で『摩訶止観』の講義をされていますが、その時に使われていたのは、この巻の五が多かったと言われています。

この止観の中で、その対象として登場するものは、一つには「陰界入」、二つには「煩惱」、三には「びようぢん病患」と、十境が出されるのですが、この「陰界入」と言っているのは、五蘊と十八界と十二入です。「五蘊」とは、先ほども言いました「色、受、想、行、識」。「十八界」は、「私たちの感覚器官と、その対象と、それによって生じている意識です。これらを気づきなさい」なのですが、それ以外に、『摩訶止観』の中では、私たちが心の働きを観察するようになると、心の扉が開かれるというのでしょうか、あるいは、日常の認識の流れ、これを川に例えると、川の中に棒切れを差し込むようなものだという表現が出てきます。流れている川に棒切れを入れますと、川の流れが少しせき止められて、棒を乗り越えようとして水が盛り上がりやすね。同じように私たちの心というものも、観察を始めると心の働きの流れがせき止められますので、盛り上がるような感じで、日常の感覚と違うものが起きてくることであると述べています。その起きてくるものの中に、煩惱とか病患とか業相とか魔事とか呼ばれる心の働きがある、と述べているのです。

この病患、煩惱、業相、魔事ですが、「全ての人が起こすわけではなくて、中には、そういうものを起こす人がい

る」というような書き方をされています。「業相」というものは、自分が過去に体験したことが思い出されてくる場合です。「魔事」と言っているのは、空想的な感じなのですが、今風に言くと、幻覚的なもの、これが生じると言っています。

「十種類の観察は大乗」というような言い方もしていますが、これがそうです。これも『摩訶止観』の中の記述ですが、面白いなと思ったのは、「初観の境は、もし足を上げ、足を下げるに、足はこれ色法にして、云々」と出てきますが、足の上げ下げを観察していたことが分かることです。ということは、先ほど紹介いたしました、足を上げて、ポーズを入れていきますけども、上げ下げを観察するものは、天台大師の止観の中にも出てきたことになりましたね、その当時、恐らく行われていたと考えることができます。多分、インドから伝わってきた観察方法の中の一つの工夫だと思いますので、足の上げ下げを観察することは、六世紀までは遡って大丈夫という感じがいたします。

最後に、この魔境のところも、「観察によつて初めて対応することができるんだ」と言っています。基本は、魔という名称で呼ばれている幻覚的なものが生じてきても、それを、きちんと眺める。つかまえていくのですかね。きちんと知ることができるようになれば、それは次第に生じなくなるというように述べています。その時に、「仏を念じることも大事ですよ」というような言い方もしています。

マインドフルネスの方が述べていることは、「今この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ見る事」ですので、実質、やっていることは、仏教のヴィパッサナー、観と全く一緒です。そして、気づいている時に言葉を使わないような感じで、ただ観ること、観察の「観」という字を使っていますから、いわゆる「正知」の方で気づくということを行っているのだと思います。

体に起きること、それから、心に起きていること、この両方を気づく、確実につかまえます。どのように言ってもいいと思うのですが、そのどれでも正解というような感じですね。注意を振り向けて、しっかりと把握することなのだ

と思います。

なぜ言葉を離れる観察の仕方の方が大事なのかというと、仏教の煩惱の中には、分別起と俱生起というものがありまして、分別から起きてくるものが多いと捉えているからです。世界を認識して、区分けをして、そして、言葉で捉えることによって、そこから起きることが多いと捉えています。言葉は、すぐ実体化して、次から次へといろんな反応を起こしていきます。ですから、言葉で捉えずに感覚的につかまえるほうが大切だ、とされたのだと思います。

これは、先ほど、「無分別は脳科学的には意識の分割」と言ったところです。これは、熊野宏昭さんという、今、早稲田大学にいらつしやる先生が述べていることです。引用します。「ヴィパッサナー瞑想のように、いろんなものを感じ取りながら、それをずっと続けようとすると、もう心が動かなくなるのですね。考えないようにするのはなくて、いろいろなものに気を配って注意を分割した結果、思考が動かなくなり、それ以上生まれなくなるのです。」このような回路が、できるようになりますよ、と言っているわけです。

言葉をつかまえて注意するだけでも、心が次々と反応を起こすことからは脱却していくことができますので、言葉を使っていても、私たちの戯論の働きのままに次第に遠ざかることができるということが、大事な点なのではないかと思えます。これは先ほど、少し述べました。

マインドフルネスに言及しているジョン・カバット・ジンさんの記述を、少し引用して最後に終わりたいと思います。「瞬間瞬間に立ち現れてくる体験に対して今の瞬間に判断せずに、意図的に注意を払うことによって実現される気づきだ」。ここを、恐らく現在のマインドフルネスが定義として使っているのだと思います。

その後に述べていることは、少し言い過ぎかなと思うのですが、「ストレスが低減され、仕事の生産性が上がる。感情のコントロールができるようになり、感情的な判断ミスをしなくなる。思いやりの気持ちや育ち、チームワークが向上する。アイデアが湧く脳になり、創造性が高まる」。この辺は、すこし言い過ぎではないかという気がします

ね。「理想的な方向に、どんどん働けるようになりますよ」というような言い方をしていると、若干気になるところがあります。

それ以外にも注目される人として、ジョン・ハリファックスという方がいます。(資料⑦・⑧)彼女はアメリカで活動しています。この方は、「慈悲を具体的な形に落とし込むべきだ」というので、独特の主張をしていることで注目されている人の一人です。GRACEと言っているのですが、「実際に取り組まなきゃだめよ」と主張しました。

この問題点等に関しては、少し端折ろうと思います。分科会等で皆さんが考えてくださることのようでありますので。それから、仏教者が行ってきたものは、いろいろなものと組み合わせられて伝わってきています。ですから、その辺も少し違うのかと思います。問題点は、これは、軍隊での要望だと言われているのですが、「様々な心が起きないという者は、無心で人を殺めることができるんじゃないか」というような言い方がされているところがあることです。最後に、日蓮聖人のお書きになっている資料の中で、『四条金吾殿御返事』に出てくる「苦をば苦とさとり、樂をば樂とひらき、苦樂共に思い合せて、南無妙法蓮華經と唱え給へ。是れ豈に自受法樂に非ずや。」とのお言葉が登場しますが、苦を苦とさとり、樂を樂とひらいて受け止めていたら、その先の心の働き、「嫌だ」とか、「もつともつ」とか、そのような気持ち起きてこなくなると思いますので、目指している境地は、やはり私たちの心が次から次へと走る、戯論から逃れようとしていることなのではないかと思えます。これが、仏と同じ境地と唱えられていたのではないかと思えます。

幾つか資料を引用しましたが、「悩み苦しみから逃れられる」ということは、心の持つ戯論の働きから逃れることだと位置づけることができるのではないかと思えます。

ご清聴ありがとうございます。

資料①

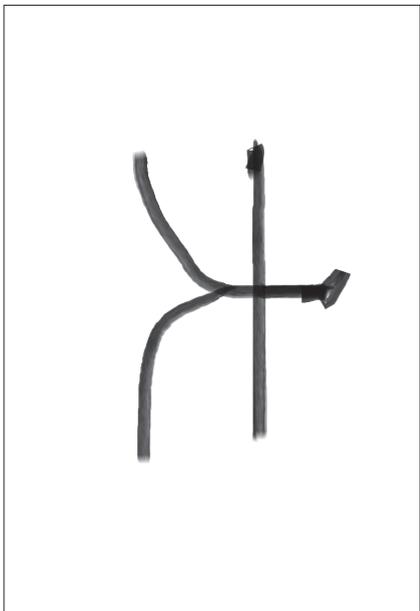
マインドフルネスの起源①

- ②ベトナム僧侶 テイク・ナット・フーエンZen Master
Thich Nhat Hanhの運動(釈一行、1926.10.11～91才)



テイク・ナット・フーエン(1926ー)は、ベトナム出身の禅僧・平和・人権運動家・学者・詩人。ダライ・ラマ14世と並んで、20世紀から平和活動に従事する代表的な仏教者であり、行動する仏教または社会参加仏教の命名者でもある。アメリカとフランスを中心に、仏教及びマインドフルネスの普及活動を行っている。フランスのプログラムヴィレッジが拠点

資料③



資料②

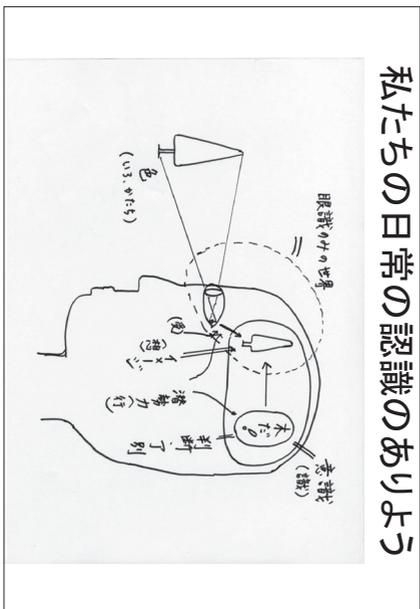
マインドフルネスのもう一つの起源②

- ジョン・カバット・ジン(Jon Kabat-Zinn,
1944.6.5- 現在74才)

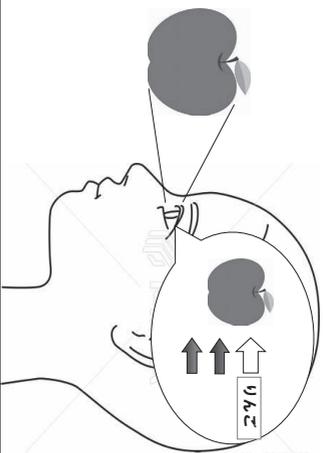


マサチューセッツ大学医学大学院教授・同大マインドフルネスセンターの創設所長。国際観音禅院の崇山行願に師事し禅を習いケンブリッジ禅センターの創設メンバーとなる。仏教の修行法と教理を学び、それを西洋科学と統合させた。現在、心理学の世界や企業の研修で行われるマインドフルネスは、この方の提唱したものである

資料④

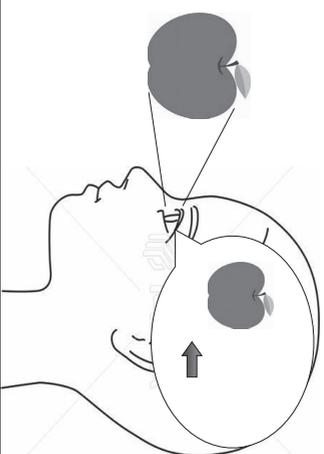


私たちの普通の認識



資料⑤

観の観察によって生じる状態



資料⑥

資料⑦

資料⑧

最近の注目③Roshi Joan Halifax (女性)(1942—)

- 平和運動家として著名な禅僧テイク・ナット・ハンから得度を受けた禅尼。米国・ニューメキシコ州にあるUpaya禅センターの指導者、末期のがん患者や刑務所入所者へのボラントニアに精力的に取り組む。



Roshi Joan Halifax師の主張

- 強調点「compassionとは“他者への思いやりを、行動まできちんと落とし込む”こと」
- そのためにGRACEを提唱

