

# 上座仏教と大乘仏教の瞑想

## —その共通性

袁 輪 顕 量

はじめに

上座仏教の中に伝えられた瞑想をまず簡単に触れたいと思います。その基本は心の働きを静めていくサマタ（止）と、ありのままに観察していくヴィパッサナー（観）とに区分されています。その方法はインダス文明から継承されたものと推測されますが、心の働きを何か一つの対象に結びつけることが基本となりました。それはまさしく体験の知でありました。心を何かに結びつけることはヨーガと呼ばれますが、インド哲学のヨーガ学派の聖典である『ヨーガ・スートラ』には、「心作用の抑制がヨーガである」と定義されています。これは何か対象に心を結びつけ、心の働きを静かにしていったことを意味します。

さて、釈尊も、このような心の働きを静める観察法を、悟りを開かれるまでの修行時代に行っています。ウッタカラマプッタ仙には「なにもものもない」のだと感じられるだけの境地（無所有処）を、アーラーラ・カーラーマ仙には「微細な働きだけが残った」境地（非想非非想処）を教わり、自ら難なく体験したと伝えられています。

この二つは、心を静める観察法の9段階の一つとして位置づけられました。大事な点は、心を何か一つのものに結びつけることにあります。これを仏教ではサマーディ（三昧）と呼びました。かの有名な玄奘三蔵は、心を一つの対象に結びつけること（心一境性）と訳しています。

さて、一番簡単な方法は、入る息、出る息に心を結びつけることです。この方法は、入息出息の観察と呼ばれ、もっとも基本的なものですが、人間の心は何か考えることが仕事と見えて、実際にはすぐ様々なものごとを考えてしまいます。言うは易く行うは難しの典型でしょうか。心がどこかに飛んで入ってしまったても気がついて、またもとの観察の対象に戻って観察します。（戻らなくてもよいから、それを観察し続けるという方法もあります）練習を繰り返している内に、心は次第に静かになり、やがて何かを探し求める気持ちと、喜びと安楽な気持ちが生じる段階へと至ります。この段階がジャーナ（禅定）と呼ばれますが、最終的には心にかなる働きも生じない、滅尽定と呼ばれる境地に至ります。これで輪廻の問題は解決か…というと、実はそうでもありません。

定の境地に入っている最中は良いのですが、普通の状態にもどれば、前と同じようにさまざま

## 上座仏教と大乘仏教の瞑想—その共通性

まな心の働きが生じます。そこでお釈迦様は、苦しみ、悩みを越える別の方法があるに違いないと考えて、少し方向性を変えた心の観察法へと、さらに歩を進めました。これが、現在、上座仏教でヴィパッサナー（観）と呼ばれる観察法になりました。

しかし、その実体は、パーリ語で書かれた仏典になります。マハーサティパッターナスuttaを見てみますと、サティパッターナ、すなわち念処と呼ばれた観察の方法であることが知られます。基本的に、現在、観と呼ばれているものは、パーリ仏典の中に登場する、念処であると言って良いと思います。

心の働きを観察するときの心を結びつける対象はカンマッターナ（業処）と名付けられました。この業処は、初期には四つに分類されていました。身体の動き（身）、苦楽などの感受（受）、心の働き（心）、誰もが持つ心の働き（法、一般には五蓋と五蘊）の四つです。身体の中には、呼吸も入れれば運動も入ります。運動は珍しく思われるかも知れませんが、歩く動作を初めとして、全ての動作が同じように捉えられる対象として扱われました。目の前に円盤のようなものを置いて、それに心を結びつけることも行われていることが確認されています。心を何かの対象に結びつけるという基本的なところから見れば、それは何でも可能であったはずで、やがて、言葉もその対象として使われるようになりました。短い言葉を唱えることも、文章に心を結びつけることも、基本的には同じ事であったと位置づけることができます。東アジア世界で盛んに行われる称名念仏や唱題にも、そのような機能があると理解されます。

さて、次に観について、もう少し詳しく見てみましょう。観とは観察することです。ヴィパッサナーと呼ばれ、心の働きすべてを見ることを行っています。その方法は、止の時とほとんど変わりませんが、注意すべきところは、観察の対象の業処が一つに限定されないことです。

そもそも観という言葉は、動詞の形で出てくるのが最初であったようです。ウパニシャッド文献の中には、「AをBと見なす」というような用例が登場しますが、このような観察の方法は、仏教のなかにも伝えられたと考えられます。後に大乘の世界で大切にされる「世界はすべて空なるものである」と繰り返し観察する、空観と呼ばれる方法などは、この延長線上で考えられます。これは、実は、心を一つの対象としての文章に結びつけていることになり、機能的には「止」の働きに他なりません。

では、止と対比されたときの観とはどのようなものなのでしょうか。

一つは、目覚めに結びつく観察と言えば良いと思われそうですが、観察が「名色の分離」に進むときには観と呼ばれるようです。名色の分離というのは、捕まえられている対象と、捕まえている心の働きに分離されることを意味します。たとえば、呼吸の観察で、入る息、出る息と気づいていたときに、「風のような空気の流れがあつて、それが気づかれる対象になっている、気づいているのは心の働きであつて、名前を付けているようなものだ」と感じ取られる瞬間が

## シンポジウム「精神性に与える瞑想の効果」

訪れますが、これが名色の分離です。この時の「名」は、まさに言語機能でして、判断、了承、分別をする心の働きです。ここでは、色は捉えられる対象であって、すがた、形です。

実は、ここから心の微細な働きを区分する方向の観察が可能になります。そして、五蘊と呼ばれる心の働きが見て取られるようになります。それは、私たちが何かを認識するというのは、外界の刺激を受けて、心の中に捕まえられる対象としての影像ができて、それを「何々だ」と判断しているのだということが明らかにされることでもあります。

さて、ここで問題となるのは、「何々だ」と判断する心の働きです。この働きの生じる直前には、過去からの記憶や学習の働きが、何らかの影響力を及ぼしていると捉えられるのですが（でなければ判断はできませんので）、とにかく、捉えられる対象が心に描かれて、それに言語機能が働いて、何々だという判断を起こしているのです。実は、この「何々だ」という判断、了承、分別の働きがくせ者で、この働きから私たちは、次なる心の反応を引き起こすのだと捉えられていたのです。

たとえば、人から悪口を言われたとしましょう。まず言われた内容を理解し悪口だという判断が起きます。そして「いやだな」と嫌悪、あるいは「何を」と怒りの気持ちがこみ上げてきます。このような反応を起こすのが我々の日常です。ですから、日常の悩み苦しきは、この判断、了承、分別の働きから生じることになります。スッタニパータの中にも、「識別作用から悩みや苦しみが起こる、識別作用のない人には悩み苦しみが無い。」の言及が見えます。

では、どのようにすれば、識別作用、すなわち判断、了承、分別の起きないような状態が出現するのでしょうか。ここにヴィパッサナーの真骨頂があると考えられるのですが、それは、五官で感じ取っていること全てを、気づきの対象とすることでありました。ただし、ここには少し注意が必要で、気づくときに、言葉を使って気づくのか、言葉を使わないで気づくのか、二つの方法が存在しています。言葉を使わないで気づくときには、心を振り向ける、または注意を振り向けるという言った方が相応しいのですが、これこそがまさにヴィパッサナー観と呼ばれるものになっているのです。

ことばを使わないで気づくことができると主張したのが仏教者たちなのですが、とにかく、五官で感じ取っていることをすべて対象として気づきます。止の時には、一つの対象を気づくことに専心することで心が静まっていきましたが、観では、複数の対象を次々と気づきます。究極は、身体で感じ取っている、感覚機能すべてを対象にして、心を振り向けることができるようになれば、判断、了承、分別の生じない、でも、見たり聞いたり認識は存在している、不可思議な状態が生まれてきます。これが無分別と呼ばれる境地になります。この時、私たちは、月並みな表現ですが、世界との間に差別のない感覚を体験します。自他の一体化といってもよいのですが、この時、自己中心的な考え方を脱却し、他者に対する慈しみの心が自然

に起きてくると言います。

さて、観の方法においては、この注意を振り向けること（気づきと入っても良いのですが）がもっとも大事な点になります。現代、仏教の瞑想としてはやりになって居ますマインドフルネスという言葉は、実は、これを表したものです。

ところで、日常の生活の中では常に言葉が働いており、気づくときにも、ことばが介在しています。そのときにも、気づきは可能であり、判断、了承、分別を気づくことができます。たとえば、痛みであれば「痛み」、かゆみであれば「かゆみ」と気づくことができます。このように気づければ、同じように、次なる感情を起こして、それに支配されることは少なくなっていくます。つまり顔をしかめたり、ひっかいたり行動とは、一線を画せるようになります。

ここに観の現実的な効能が存在します。つまり、日常において起こしている感情も、気づきの対象とすることで、その感情に支配されることから、少しずつ離れていけるようになるのです。

それは、心が判断、了承、分別のところで、一度止まることをも意味します。釈尊の言葉で言えば、「第二の矢がない」になりましょうが、いやな言葉を聞いても、その言葉を理解するだけに留まり、いやな気持ちを起こさない、美しいものをみても、美しいと感じるだけで、手に入れたいと思い悩むようなことはなくなっていくます。ここには明らかに、悩み苦しみからの脱却が可能になっています。

なお、インド世界では、観察の対象は、四念処と言われ、身体の動き（身）、苦楽の感受（受）、心に生じる働き（心）、誰もがもつ心の働き（五蓋や五蘊）に分類されましたが、中国世界では、新たな区分けが生じました。これは後述します。

いずれにしろ、観の練習によって、自らの心を、悩み苦しみを起こさないように調べていくことを目指したのです。厳密に言えば、苦楽双方を乗り越えようとしたのですが、実際、そのような心に調え上げるのは容易なことではありません。パーリ仏典の中でも、様々な感情や苦楽がなくなるとは述べず、そのような心の働きが生じても、「それに耐えられるようになる」と述べています。ここに、人間の心のありようを深く追求し、現実に立脚した仏教の深みがあるように思います。

### 1 大乘の瞑想

ここまで、上座の瞑想を概観してきましたが、今度は、大乘仏教における瞑想を概観してみたいと思います。大乘仏教の瞑想を知るための資料は、古来、知られている初期の観仏經典および禪觀經典を見るのが一番の正統的な方法だと思います。観仏經典というのは『観仏三昧海經』（仏陀跋陀羅（359-429）訳）『観弥勒菩薩上生兜率天經』（沮渠京声（5世紀）訳）『観普

## シンポジウム「精神性に与える瞑想の効果」

賢菩薩行法経』(曇摩蜜多 (356-442) 訳)などを指し、禅観經典と言われているものは『達摩多羅禪経』(仏陀跋陀羅訳)や『坐禅三昧経』(鳩摩羅什 (344-413) 訳)などです。

上座仏教と大乘仏教の瞑想の間には、何か相違があるのではと考える方がおられると思いますが、基本的な原則は上座仏教の瞑想と変わらないようです。結論的なことを言ってしまうと、大乘仏教でも、基本的には止や観の伝統がそのまま生きていっていると言って良いと思います。では、大乘仏教の瞑想の特徴というようなものはないのでしょうか。心を一つの対象に振り向けること、すなわち三昧の原則はそのまま適用されていますし、心の働きを静める方向での瞑想である止の場合は、同じように一つの対象に心を結びつけています。「観」の場合も、同様です(対象とするものは業処と呼ばれてきましたので、ここでも業処と呼びたいと思います)。ですから、業処を選んで心を振り向けるという点では全く異なりません。

しかし、業処にどのようなものを用いるのかという視点から考えると、新しい展開があったことも確かです。さらには東アジア世界に仏教伝来以前から存在した、気を鍛錬する呼吸法との類似性などもあって、新たな要素が仏教の修行法の中に入り込んできました。それでは、業処の展開と、東アジア世界の新たな要素という二つの視点から、大乘仏教の瞑想を概観してみたいと思います。また最後に、大乘仏教の後期に登場する密教の瞑想や日本の瞑想についても少し触れてみたいと思います。

## 2 新たな業処

### ① 仏の姿が観察の対象となる

まず大乘になってからの業処の展開という視点から考えてみましょう。業処の種類は、上座仏教の場合は、『清浄道論』*Visuddhimagga* に紹介される 40 種類の業処が代表的なものです。その中に「随念の修習」と言われるものが出てきますが、最初に登場するのは仏の十号です。仏の異称である十号を心の中に思い浮かべ、確認するというものが存在します。しかし、仏を思念することであるとしても、そこには仏の姿そのものを思念するという形式は存在しませんでした。ところが、大乘の瞑想になりますと、仏の姿そのものを思念するという形式が登場します。十号という具体的な言葉を心の中に思い浮かべる対象として用いる形式から、大きな飛躍を起し、仏そのものの姿形を心の中に思念するというものが登場します。

これは仏の姿・形が、心を振り向ける対象として用いられることになったことを意味します。言葉から具体的な形象に、業処が変化したということです。その最初期のものを伝えていると考えられる經典が、観仏經典と言われる經典の代表格である『般舟三昧経』です。『般舟三昧経』は、仏が行者の心中に立ち現れると説く經典で、紀元前 1 世紀頃に成立したのではないかと考えられています。初めて仏の姿が心の中に現れると説くのですが、それは仏の姿の特徴を、

## 上座仏教と大乘仏教の瞑想—その共通性

心を振り向ける対象としてすなわち業処として用いた經典であると言えます。また、その成立の地も中央アジアであると考えられています。經典の巻上では次のように出てきます。

仏に向かつて念ずる意は乱れず、智慧を得て精進を離れず、善知識と共に空を行じ、睡眠を除いて（中略）この行法を保つので、三昧を致せば、すなわち三昧を得て、現在の諸仏は、悉く前に在りて立つ。（大正一三、九〇四中～九〇五上）

そして、具体的な事例として、西方の阿弥陀仏を念じることが示されるのですが、其の中に仏の身体には「三十二相有りて悉く具足し、光明は徹照して端正なること比ぶるもの無し（大正一三、九〇五中）」と念じなさいと示されます。すなわち仏の具体的な姿を心に思い浮かべることが行われています。

具体的な仏の姿、形が要求されるようになりますと、実際に、仏の姿、形を作るようになるのは当然予想される展開です。これが仏像を作り始めるようになった起源の一つと考えられます。もっともどちらが先かは、鶏と卵のような関係で明確にはできません。

ただ仏像が作られるようになった時期は、美術史の研究では紀元後1世紀頃と考えられていますので、おそらく止の瞑想の業処として、仏の身体的な特徴が対象にされるようになった時期の方が、早かったのではと思われます。

仏の姿そのものを業処として使用する瞑想の方法は、次第に東に伝わっていきます。その中でまた新たに仏の姿かたちだけではなく、仏の住まわれておられる浄土の様子も、業処として用いる經典が登場します。その代表的なものが『観無量寿経』です。

『観無量寿経』では十六想観という瞑想の対象が紹介されます。日想観、水想観、地想観、樹想観などが登場しますが、それは、日没の太陽、西方の一切が水であること、阿弥陀の極楽国土を観ること、極楽に生えている樹木、茎、枝葉、果実に専心することなどを指しますが、それは、明らかに心の中に思い浮かべ、そこに心を集中させていく方法です。『清浄道論』の中に「遍による三昧」というのが有り、「地が遍満するとみる三昧」「水が遍満するとみる三昧」などが紹介されていますが、日想観、水想観などは、上座仏教の伝える「遍による三昧」の延長線上にあり、次の国土、樹木想は、心を結びつける対象を限定的にしているだけと考えて良いでしょう。

ただし、気をつけなければならない点は、經典の中には、日想観などと「観」という文字が使われていますが、実際に行っていることは、心を結びつける対象すなわち業処は一つですので、機能的には止の働きであり、ヴィパッサナーvipassanāの意味を持つ「観」ではないということです。ここには注意しなければなりません。インドの仏典が古典漢文に翻訳されたとき

## シンポジウム「精神性に与える瞑想の効果」

に、サマタ samatha とヴィパッサナーは止と観と翻訳されましたが、心を一つの対象に振り向けていることを、心が業処を観察しているという意味で、観というようにも使用しました。つまり観を、一般的な動詞の意味で使用することがあるのです。たしかに、止も観も、業処を観察していることには変わりありませんので、そこに相違はありません。ですから、一般に観という言葉が用いられるのですが、サマタとヴィパッサナーと言った時のヴィパッサナーは、業処を複数のものにして、判断、了別が生じない、いわゆる無分別の状態を目指して、複数の業処を観察し続けていくことが基本であったと考えられますから、対象を一つのものに限定して観察をする観とは異なります。そこで、ここでは、止と観とが明瞭に対比され、業処を複数のものにして観察する際のヴィパッサナーの意味の観の時には、括弧を付けて「観」と表記したいと思います。

### ②仏の名前を唱える形式が生まれる

中国に仏教が伝えられて、変化を受けた点の一つに、仏の名前を繰り返し唱えるという形式が登場したことが挙げられます。これがいわゆる称名念仏です。浄土教の最初は中国では廬山の慧遠（334-416）にあったと考えられますが、正面に出して浄土教の特徴として位置づけたのは、唐代の善導（613-681）です。称名念仏の最初は善導にあったというのが一般的な理解ですが、とにかく仏の名前を唱え、仏を心にも思い浮かべていくという方法が登場します。

この方法は、『清浄道論』の中に登場する「随念の修習」の新しい形態と考えて良いでしょう。とくに「涅槃」、「悟り」などの良い言葉を心に思い浮かべ、口にも唱え確認し続けていく「寂静随念の修習」と呼ばれる修習との連続性が推測されます。

つまり、仏の御名を唱えて心にも仏を確認していくというのは、形態的には「寂静随念の修習」そのものであると言って良いと思います。もちろん、この「寂静随念の修習」は、止の範疇に含められていますので、念仏を唱えることも、止の瞑想であると位置づけられます。

但し、良い言葉を口に出して確認する時に、どのように唱えていたのかという問題があります。東アジア世界では、それが比較的穏やかな声で、ゆっくりと唱えられていたように思われます。ここに一つ特徴が有るように思います。同じフレーズを繰り返していくときに、テンポ良く大きな声で唱えてしまうと、心は高揚していきます。ですから、そうならないように、ゆっくりと唱えていたのではないかと考えられます。

この視点から考えますと、中国の揚州の靈巖山寺に伝わった仏七の念仏はどちらかと言えばゆっくりしていますし、また、日本の唐招提寺に伝わる釈迦念仏や、西大寺の光明真言は、驚くほどゆっくりとしています。

③気の流れが業処となる

仏教が中国に伝えられたのは紀元前後の頃と考えられていますが、それ以前から中国に存在していたものに身体への眼差しがありました。それは医学思想または老荘思想の一環でもあるとも言えると思いますが、とにかく人間の身体を捉える眼差しに「気」なるものが存在していました。

気の存在は、すでに戦国時代に意識されていたことが『行気玉佩銘』<sup>ぎょうきぎよくはいめい</sup>と呼ばれる資料から分かります。そこにおいては身体の中を上下に動く呼吸なるものが意識されていました。身体の中を上下に動く何か、それが気です。その気を確固たるものとするためには、呼吸が媒介となっていました。具体的には息を吸うときには何かが下から上がってくるのを感じ取りながら息を吸い、息を吐くときには何かが下に下がっていくのを感じ取りながら、息を吐きます。つまり気は、呼吸と結びついて認知されていくものでありました。

このように、身体の中を流れる気を認知するための練習が呼吸と結びついていましたので、インドから仏教が伝播し、入息出息の観察も伝わった時、インド伝来の入息出息の観察は、中国の気の認識と重なって受容されたことと推測されます。呼吸に合わせて身体の中を上下する「気」を観察することが、仏教の入息出息の観察であると理解されたのだと思います。

ここに気の流れが業処として観察される方法が登場するのだと考えられます。また、そのように理解したからこそ、インド系の仏教が、東アジア世界に素直に受け入れて行かれるようになったのではないかと逆に想像されます。

## 二 南北朝時代に流行した瞑想に関する経典

南北朝時代、仏教の翻訳に関して大きな画期が訪れました。それは、鳩摩羅什が登場し、新たに仏教独自の用語を成立せしめたことです。それは道安によって提唱された、翻訳論を受けて展開したものでした。鳩摩羅什は、禅観に関する経典も翻訳したことになっています。禅観という言葉も、東アジア世界ではよく使われる言葉ですが、禅は禅那、禅定の意味ですので、機能で考えた場合には心の働きを静めるという作用があります。ですから、いわば止の範疇に入ります。ということは、禅観という言葉は、禅なる観察という意味と、禅と「観」という二つの観察という意味にも解釈が可能です。ここでは、止の訳語とほぼ等しい意味での禅と、「観」と考えて（つまり二つのものとして）理解したいと思います。

さて、中国南北朝時代の代表的な禅観経典の一つが『坐禅三昧経』です。本書は、鳩摩羅什訳とされていますが、実際にはお弟子さんたちが、当時、広まっていた瞑想に関する典籍を幾つかまとめて翻訳して一書とし、師匠の鳩摩羅什からお墨付きをもらったものと考えられています。ですから、羅什訳とされたのだと推定されていますが、実際にはお弟子さんたちが集成

## シンポジウム「精神性に与える瞑想の効果」

した典籍と考えられています。

この『坐禅三昧経』は、中国で広く受容されることになるのですが、実際の内容は、止に対する言及が多いと言わざるを得ません。上座系の瞑想を最初に示し、後に大乘系の瞑想を付加していますが、その全体は、とても興味深いものです。幾つかの表記を見ていきたいと思いません。

### ① 『坐禅三昧経』の示す瞑想

坐禅三昧経は二巻よりなる小部の経典です。初巻は、瞑想を実習しようとする人々にそれぞれ性格の違いがあり、それに応じて業処が決められることが記されています。あれこれと考えてしまいノイローゼがちの人には入息出息の観察を、瞋恚の多い人には慈悲観を、などのように出て参ります。業処がそれぞれどのような性格の人に合っているのかという視点が見られません。これは実際には上座部系の瞑想の中にも出てきますので、別に新しいことではありません。さらに、修行の階位と関連が登場します。巻上の最後の部分に「等分（貪瞋痴が同じくらいずつ存在する）を治する法門」というのが登場しますが、そこで観察の対象になっているものは、仏の三十二相と八十種好です。その最後に次のように出てきます。

心を専らにして仏を念じなさい。（中略）このように、乱れなければ、この時、一仏、二仏乃至十方無量世界の仏たちの色身を見ます。（大正一五、二七七上）

ここでは明らかに三十二相八十種好という仏の身体的特徴から仏そのものを見ることになるかとされています。仏の身体的な特徴から仏の姿そのものが心中に浮かび上がると言うのです。巻下になりますと、観として四念処の観察が出てきます。言葉は「四念止の観」ですが、念をそこに留めるという意味合いです。その内容は次のようなものです。

身は種々にして様々な苦が多い、因縁より生じるが故に無常であり、種々に悩むが故に苦であり、身に三十六物があるので不浄であり、自在を得ることが出来ないので無我であると、このように観察することを習う。（中略）これを身念止という。（大正一五、二七八下）

身体に対して、それぞれが無常、苦、不浄、無我であると観ていくことが観であると説明されます。次に感受、心の働き、法にも適用され、自在ではないから無主、無主であるから空であるとの理解が「心念止」の中で語られ、無常、苦、不浄、無我は、無常、苦、空、無我という表現に取って代わられます。つまり、観察の対象である身、受、心、法において、無常、苦、

## 上座仏教と大乘仏教の瞑想—その共通性

空、無我であると観察することが、観として語られています。このような観察の仕方が語られることは、大乘の特徴の一つと考えられます。また、これは「身念止」との表現から考えますと、明らかに「止」の範疇に入ります。言葉で確認をとるかの如くに、見ていますから、心の働きを静める効果を持っています。

また、『坐禅三昧経』では、仏道を求めるのであれば、「十方三世の諸仏の生身に繫念専心すべし（大正一五、二八一上）」との表現もあり、仏の姿を観察することが、重要な要素として位置づけられています。さらには慈心を修すること、十二因縁を観察することなども挙げられています。後者は上座仏教の中でも実習されているものですから、共通の特徴といえることができるでしょう。

### ②その他の大乘経典の示す止と観

大乘仏教とは何かという視点から考えますと、その特徴は大乘の経典が作成され、その信奉者が現れたことであったと言います。逆説的な言い方をすれば、大乘経典が大乘の信奉者を作ったということでしょうか。さて、その大乘仏教の初期には、般若経典が成立し、空が強調されました。やがて中観と唯識という学派が出来上がりますが、インド仏教においては、この中観と唯識という二つの潮流が、大乘仏教の主流になります。この二つの潮流の内、唯識学派が瑜伽行という心を観察する行との関連を強く持っていますので、唯識系の経論から、止観に関する記事を見てみたいと思います。たとえば、唯識学派が根本経典として用いる『解深密経』を例に挙げてみますと、巻三分別瑜伽品の中に、次のような記述が出てきます。

一人空闲（の場）に居て作意思惟し、また此において能く心を思惟し、内心に相續して作意思惟する。このように正しく行なえば、安住が多いので、身の軽安及び心の軽安起こる。これを奢摩他と名づける。（大正一六、六九八上）

心の働きである作意思惟を継続的に行っていることが分かります。やがて心が安定して心身の軽安が得られることが奢摩他すなわち止であると説明されています。心を一つの対象にむけていることは間違い有りません。一方の観は、次のように説明されます。

すなわち、このように三摩地の影像の知られる意義の中において、能正に思択し最極に思択し、周遍に尋思し周遍に伺察する、あるいは忍、あるいは楽、あるいは慧、あるいは見、あるいは観であると。これを毘鉢舍那と名づける。（大正一六、六九八上）

## シンポジウム「精神性に与える瞑想の効果」

三昧は止の一つですから、止で思惟されている内容を心の中に思い定めて、細かく観察して、これはどのような性格のものなのかを判断しているのが観であるということでしょうか。少々、理解しにくいところがありますが、止で捉えられていた対象が、客体化されて捉えられていると言えます。つまり、原始仏教で述べていたところの名色に分離されていることを示しているものと考えられます。とすれば、観は名色に分離するところをもって、その特徴と捉えていたとも言えます。そうだとすれば、この点では大乘も上座仏教も殆ど変わりません。

### 三 天台大師智顛の観の瞑想

#### ①対象を判断、了承、分別しない観察

天台大師（538-598）の瞑想はインド仏教の瞑想に忠実のように見えます。しかしながら新しい部分も登場します。その一つは業処の分類です。興味深いことに、上座仏教以来の伝統であった四念処という業処の分類の仕方が新しくなり、『天台小止観』や『摩訶止観』では歴縁と対境という二つのグループに分けられました。

歴縁は、行・住・坐・臥・作作・言語の六つを指し、対境は、色、声、香、味、触、法の六つを指します。歴縁とは読んで字の如く、縁を経歴するもので、自分のなす動作を中心として観察します。作作は人間の様々な動作を意味していると考えられます。最後の言語というのは、言葉を気づきの対象とすることですが、これは、『清浄道論』に説かれた随念の修習の延長線上にあると考えられます。随念では仏の十号や、良い言葉が心を振り向ける対象として用いられていましたが、よく考えてみれば、まさしく言葉すなわち「言語」に他なりません。

対境は、対象に対するものの意ですが、感覚機能の対象を業処にしています。こちらは私たちが感覚器官によって外の刺激を受け止めることを念頭に置いています。ものを見たり、音を聞いたり、においを嗅いだり、味を味わったり、ものに触れたり、考えたりなど、感覚機能の対象となっているものを通じて、止観を実践するというものです。

このように天台大師の整理した業処の分類は、とても分かり易く合理的なように思えます。四念処では心、法の区別が、なぜ同じ心に生じる働きなのに別のグループにされるのか、その必然性がなかなか納得できませんので、その難点をうまく解決しているように思います。

ところで、判断、了承、分別（すなわち識）の生じる前に気づくと言うことは、『天台小止観』にも登場します。対境修止観すなわち感覚機能の対象になっているものを業処として使う修習の中の、音を対象として観察するところの記述を見てみましょう。

声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

## 上座仏教と大乘仏教の瞑想—その共通性

ろの声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、耳の感覚機能を生じているだけである。つぎに意識が生じて、強制的に分別を起こしている。これによってすぐにあらゆる煩悩や善悪などの法が存在する、だから声を聞くと名づける。(通常とは) 反対に声を聞く心を観て、姿かたち(相貌)は見ない。だから、聞く者も一切の法も、畢竟空寂であると知るのがよい。これを観を修すると名づける。(大正四六、四六八下)

天台大師の説明では、認識の対象になっているものと感覚機能とが結び付き、視覚機能が生じ、その後に意識が生じて、「これは何々だ」と分別判断を起こしている、そして煩悩などが次に起きるのだ、だから普通とは違って、声を聞く心を観察し、姿かたち(相貌)は見ないと述べています。

文章の中に登場します「相貌」というのがキーワードだと思います。普通には「姿、かたち」という意味ですが、それはまさしくある形態を伴って対象となった心の働き(すなわち想)が生じて、それを対象として「何々という音だ」という判断を起こしている時の、その「何々だ」という判断が、「相貌」という言葉で表現されていると考えられます。

これは、原始仏教以来の五蘊の流れと重ね合わせて考えてみれば、理解しやすいと思います。私たちの心は、外界の刺激を受け止めて(受)、捉えられる対象としての影像を描き出し(想)、それに対して、これは何々だ、という判断(識)を起こしています。そこから、また次から次へと心の反応が展開していきます。

天台大師は、その一連の流れを明確に見ていることが分かります。「相貌を見ず」というのは、認識の対象となった影像を、識の働きによって、それが何々だと判断する働きには注目しないことを述べているのです。かわりに、そのような認識の対象となる影像そのもの、あるいは影像を生じさせている心の働きそのものを観察すると主張していると考えられるのです。

これは、まさしく上座仏教の中に説かれてきていた「観」*vipassanā*の目指したものです。この点から、天台は、五蘊の働きを確認する観察法として、そして判断、了承、分別の分別を起こさないこと(無分別智)を目指した観察法を「観」と捉えていることが分かります。

### ②中国の伝統的な気の視点の導入

もう一つ天台大師の主張する止観の方法論の中で、興味深い点が指摘できます。それは中国の伝統である医学思想の視点、すなわち気の観点が導入されていることです。

さて、上座仏教の瞑想の中に、身至念の修習というものがありません。それは、体の部位、たとえば髪の毛は不浄である、皮膚は不浄である等と、身体の部位に心を振り向けて、それが

## シンポジウム「精神性に与える瞑想の効果」

不浄であると観察するものでした。天台の中では、体の部位に心を振り向けることを「繫念の止」と述べて採用しているのですが、振り向ける場所が独特なものになってきています。その心を振り向ける場所が、中国で伝統的に見いだされてきた身体のツボなどに相当するのです。たとえば、気の集まる丹田は、明らかに心を振り向ける場所になっています。たとえば、『次第禪門』の中には止を繫縁の止、制心の止、体真の止と三つに分類することを述べ、繫縁の止は次のように説明しています。

今、繫縁の止というのは、心を鼻柱、臍間などの処に繋ぎ、みだりに駆けめぐらせない、だから繫縁の止と名づけるのである。(大正四六、四九二上)

心をつなぎ止める部位としてあげられているのは鼻柱と臍間です。臍間はへその周辺ですから、伝統的には臍下丹田に相当する箇所です。ということは、心をつなぎ止める対象が、東アジア世界で気が集まるところとされた場所になっています。また、入る息、出る息の観察も、インドのものとは大分変わっています。こちらは『天台小止観』の記述です。

次に口から濁気を吐くのがよい。気を吐く方法は、口を開いて気を放ち、荒かったり急であってはならない。これによって綿々と続いて気を恣にして出す。身体の中の百脈の通じていないところに想いを致し、息を放ち氣に随って出す。口や鼻を閉じて清気を納める。このようにすること三度に至り、身体と息とが調和するなら、ただ一遍でも事足りる。(大正四六、四六六中)

ここでは明らかに氣という言葉を使っています。ここからは、呼吸の観察が氣と密接に結びついて行われていたことがわかります。また天台大師の著作とされる『六妙法門』では次のように示されます。

行者は、随息によるので、いわゆる一には息の入るを知り、二には息の出るのを知り、三には息の長短を知り、四には息の身体に満ちるのを知る。(大正四六、五四九中)

息の入る、出るのを観察するのが入息出息観でしたが、ここでは「身体に満ちる」という表現が目立ちます。身体に満ちていくのは明らかに呼吸そのものではなく、呼吸を媒介にして確固とされた何かであると認めざるを得ません。それは「氣」に他なりません。とすれば、呼吸の観察と氣の観察とが、渾然一体となっていることが知られます。

これらの点から考察すれば、中国の仏教では（といっても実際に中国の仏教として伝持されたものは大乘仏教ですので、大乘仏教においてはと言っても良いと思いますが）、身体を見る眼差しが加えられて、気を観察することと入息出息の観察が、ほぼ同値のものとして受け止められたことが分かるかと思います。つまり、呼吸に心を振り向けることは、ほぼ呼吸とともに確固なものにされる「気」に心を振り向けることとなったのです。ここに新しい中国的な展開があったとすることができます。

### 四 禅宗の展開

中国で生じた達磨大師を初祖とする禅宗も大乘仏教の一つとして考えることができます。そこで、次に禅宗における展開を考えてみましょう。禅宗の実践体系が、『天台小止観』に基づくものであるという指摘はすでに為されていますが、基本は止と観であることはほぼ間違いありません。しかしながら、残された資料から考察する限り、そのような形跡を見いだすことは難しいのが現実です。それは、考察の対象とされる資料が語録であったり、灯史<sup>とうし</sup>であったりと、修行の実践体系に直接に触れるような資料が殆ど残されていないからです。しかしながら、これらの資料の中にも、禅宗の修行の実際を彷彿させるような記事が時折見られることもあります。

そもそも唐代の禅宗は、即心即仏、即心是仏、平常心是道など、馬祖道一（709-788）によって示されたように、己の心こそが仏に他ならないという自覚をすることが最も大事なことであり、禅はそこから出発するものだとして受け止められていました。ですから、そのことに気づかせることが一番に求められ、そのために用意周到に工夫された資料が語録であった、ということが明らかにされています。

たとえば、「仏とは何か。麻三斤。」という問答を挙げてみましょう。「仏さまとは何か。麻布三キログラムです。」という内容ですが、これでは何が何だか分からないように思われますが、麻布三キログラムというのは、唐代、出家をする時に、衣をしつらえるために必要となる布の量だったといえます。つまり、この問答は、その衣を着ているあなた自身が仏に他ならない、ということを言外に気づかせようとしていたというのです。

このように、禅宗は、自分自身で気づかなければ何にもならないと考えていたようですので、一見したところではまったく意味のないような問答が作られましたが、唐代に出来上がったものは、かならず「己の心こそが仏に他ならない」という事実自ら気づかせるようにする工夫であったと考えられます。

この矛盾に満ちた問答は「公案」と呼ばれるようになりますが、後に、原始仏教の時と同じような使われ方が登場します。それは宋代の五祖法演、圓悟克勤のあたりから始まり、大恵宋

## シンポジウム「精神性に与える瞑想の効果」

杲（1089-1163）の時点で大成されたものと考えられています。実は、意味の分からなくなった問答の文章を、心の中に抱き続けるものとして使用するようになりました。これは、文章を業処として心の中に抱き続けていることに他なりません。ですので、その観点から見れば、伝統的に伝持された「随念の修習」に、ほぼ同じであると言えます。この瞑想は、心を静めていくための修習です。実際、大恵の語録の中では、心に浮ついた気持ち（掉挙）や暗く沈んだ気持ち（昏沈）が生じたときには、「狗子に仏性有りや。有り（または無し）。」などの公案を心の中に抱きなさい、そうすれば、そのような心の働きは速やかになくなるでしょうと説いています。

さて、この時、心に抱き続ける対象となる文章は、公案とも呼ばれますが、話頭（お話）という言葉の方が、より好まれて使われました。お話を心の中でじっと見つめていくという方法をとりますので、話をじっと見つめるという意味の「看話」という言葉ができ、この方法は「看話禪」という名称で呼ばれるようになりました。何か中国的な新しい修行方法のように思われるかも知れませんが、業処に「言語」があると示した天台の分類に従えば、まさに「話頭」は「言語」の範疇に入りますし、また、心を一つのものに振り向けていますので、「止」の工夫の一つであることがよく分かると思います。

さて、中国では大恵の頃に、もう一人の有名な禅僧が登場します。その方が宏智正覚（1091-1157）です。宏智の禅はその方法から、黙照禪と呼ばれます。宏智は、心に生じる働きをじっと眺め続けることが大切だと主張しました。本来、黙照禪、看話禪という言葉は、大恵が宏智を批判して黙照だといい、宏智が大恵を批判して看話だと言ったところから始まります。

さて、宏智の黙照は、心に生じる様々な働きを眺め続けることだと説明されます。この時、「眺める」という言葉が使われるところが興味深いのですが、それは心に生じた働きを、ただ見つめ続けています。これは、どうやら判断や了別を加えずに、心を振り向けていることだ、とも解釈されます。

このように理解しますと、黙照禪では、心が外界の刺激を（六根で）受け止めていることを、判断、了別を加えずに見ていることと理解されます。つまり、天台が『天台小止観』の中で「相貌をみない」と述べていたことと合致するのではないかと思います。この立場に立ちますと、これは「観」の世界ではないかと思います。

中国の禅宗では、もう一つ興味深い展開が生まれました。清朝の末期頃に確認されるのですが、新しい「話頭禪」というものが登場します。この禅は虚雲禅師（1840-1959）という人が行ったことが確かめられ、また現在、揚州のガオミンシ高旻寺（中国の四大叢林の一つです）に、実際に伝持されていることが確認されます。

この場合の話頭は、文字通り「話の頭」であり、それを観察しなさいと指導されます。本来、

話頭の「頭」の字は助字で意味が無いはずなのですが、いつの間にか意味を持つと解釈されるようになり、発語の最初の部分と理解されるようになりました。ですから、私たちが、何か物を言おうとした時には、心の中に何らかの働きが生じ、そして次に言葉ができてきますので、その、言葉にならない最初の部分をつかまえることですよ、と説明されるのです。

発語の時に生じる心の最初の揺らぎとでも表現しても良いのかと思いますが、その揺らぎに気づくことです、と説明されるのです。この方法は、心の働きが静まっていないととても気づくことができないと思います。その意味では止の実習の上に、ようやく成り立つものではないかと思ひますし、止観の伝統の中に無理矢理当てはめてみれば、「観」に入るようにも思ひます。

### 五 日本仏教における新しい工夫

では最後に日本仏教における展開を考察してみましょう。日本には、六世紀の半ばに仏教が伝えられますが、本格的な禅観が伝えられたのは七世紀の半ば過ぎ、玄奘に従って法相を学び、帰朝後は飛鳥の法興寺に住した道昭(629-700)によってでした。『続日本紀』に記載された道昭の伝記の中に、禅観に入ると「三日に一度、または四日に一度、立ち上がるだけであった」という記述が出てきます。この記事を止の観点から見れば、止の究極である「滅尽定」に到達すれば、大体三、四日、長くて一週間、その定の状態にあると言いますから、道昭は滅尽定に入っていたことが推測されます。確証はありませんが、おそらく止の究極の滅尽定を修得していたのではないのでしょうか。

残念ながら、日本の奈良に伝わった仏教がどのような修行法を伝えていたのかはよく分かりません。道昭が玄奘や慧滿(禅観に巧みであったと言います)に習ったという記事を信用すれば、おそらく伝統的な止、観であったのではないかと思われれます。少し時代が立ち、鑑真が来朝しますと、天台の典籍が伝えられますので、天台の修行法が入ったことが考えられます。四種三昧や入息出息観などのようなものであったかも知れません。奈良末では元興寺の智光(709-770?)が登場し、『観無量寿経』に基づき、観想の念仏を行ったことが知られます。

平安時代に入りますと、比叡山には天台の行法が最澄(767 または 768-822)によって伝えられます。代表的なものは四種三昧(常行三昧:つねに歩き続ける集中、常坐三昧:つねに座り続ける集中、半行半坐三昧:半分は歩き半分は坐る集中、非行非坐三昧:歩くのでも坐るのでもない集中)です。後に円仁(794-864)は、これに善導に始まった<sup>こえ</sup>五会念仏を導入したと伝えられます。具体的には常行三昧の中に善導流の念仏を入れたとされます。常行三昧は、堂の中をお念仏を唱えながら歩き続ける行です。「歩々、声々、念々」という言葉が伝わっていますが(典拠は『摩訶止観』巻第二「歩歩声声念念、唯在阿弥陀仏」(大正蔵四六、一二中))

との記述です)、ゆっくりとお念仏を唱えながら、堂内を歩く行法となっています。これも、止観の観点から見れば、基本は止の行法になり、心の働きを静めていく行法になるかと思われるます。

## 六 密教における工夫

平安時代の初期に空海が真言宗を開いたことはよくご存じのことと思いますが、密教は大乗仏教の興起した後、インドに於いて7世紀頃から出現したものと考えられています。そして、その中でも止観の基本は流れています。たとえば成就法という行法が登場しますが、その中の要素にサマタとヴィパッサナーが入っています。

たとえば、密教の行法として名高いものに虚空蔵菩薩求聞持法や阿字観、月輪観が存在しますが、そのどれもが業処になるものを持っています。求聞持法では、虚空蔵菩薩の真言を日に一万遍繰り返すことが求められていますが、同じ真言を唱え続けるのですから、「言語」により、心を一つの対象に結びつけていることになります。また阿字観は、行者の目の前に、悉曇文字の「阿」を描き、それをずっと見つめ続けることを行いますから、これも明らかに、文字を業処として、心を一つの対象に結びつけています。月輪観は、月輪（月のこと）が業処になっています。このように、文字を業処として用いたというところが、密教の特徴の一つになるかと思えます。

また身体の部位の中の重要なところに心を集中させるという方法も説かれます。その重要な箇所はチャクラと呼ばれていますが、その起源はインドのヨーガ・クンダリニー・ウパニシャッドにあったと言われます。

## 七 奈良仏教における工夫

院政期の頃から中世の奈良に掛けては、特筆すべき行法が登場します。まず最初は、興福寺に活躍した菩提院蔵俊（1104-1180）によって発案されたと推定されていますが、解脱貞慶（1155-1213）の残した短編を集めた『解脱上人小章集』という資料の中に登場する「弥勒教授の頌」です。本来は「観影唯是心」に始まる八句が用いられるのですが、便法として「念仏のように『観影唯是心』の一句を繰り返し唱えるのが良い」とも示されます。短いフレーズを繰り返し唱えるのは、念仏と同じことと推測されます。弥勒教授の頌は『阿毘達磨雜集論』の中に出てくる一節で、かつ法相宗にとっては大事な文章ですので、それをを用いることに意義があったのでしょうか。これも、短い言葉を繰り返し唱える点から見れば、止の働きを持った行法とすることができます。

解脱貞慶が創始したことが明らかな行法に、もう一つ別のものが存在します。唐招提寺の釈

迦念仏会です。そしてもう一つ奈良で重要なものは、叡尊が創始した西大寺の光明真言会です。釈迦念仏は釈迦牟尼仏の法号を唱える法会、光明真言会は光明真言を唱える法会として今に伝わります。前者は単に「南無釈迦牟尼仏」と、後者は「オム・ベイ・ロ・シャ・ノー…（光明真言）」を唱え、そして一歩ずつゆっくりと歩くのみの行法ですが、特徴はその唱え方にあります。実は釈迦の法号も光明真言も、とてもゆっくりと唱えているのです。これらは明らかに止の行法になると考えられます。実際に体験してみますと、心が静かになっていくのを感じます。念仏と同じように、心の働きを静めていくための行法として工夫されたものであったと推定されます。なお、日蓮宗が伝えるお題目も、修行道の観点から見れば、同じような意義を持つものと言えましょう。

つまり、短い言葉を繰り返しゆっくりと唱えるというのは、原始仏教の修行道の中で意識されていた「寂靜隨念の修習」に他ならないと言うことができるかと思えます。

## 八 禅宗の伝えた行法

中世の時代の行法としては禅宗の伝えたものが注目されるものであることは言を俟ちません。しかし、五山や林下の寺院に伝わった行法がどのようなものであったのかを伝える資料は、あまり多くはありません。現在の宗の区分に従うのであれば、臨済宗と曹洞宗ですが、実は、そのどちらも、行法としては「止と観」との双方を伝えていたと推定されます。もともと臨済宗、曹洞宗ともに止観という用語を殆ど使いませんので、その判断には難しいところがあることは否めません。しかし此处では、代表的な人物の残した資料から推定してみます。

まず曹洞宗では道元（1200-53）の残した坐禅の指南書に『普勸坐禅儀』がありますが、その中では明らかに心の働きを静めていくことが記されています。「心意識の運転を停め、念想観の測量を止めて、作仏を図ることなかれ」（『道元禅師全集』下巻、3頁）という記述が出てきます。心の働きを止めていくことが出てきますので、明らかに止を意識していることは間違いありません。

また『正法眼蔵』現成公案の中に「仏道を習ふといふは自己をならふ也。自己をならふといふは自己を忘るるなり。自己をわするるといふは万法に証せらるるなり」（『道元禅師全集』上巻、7頁）との有名な言葉が出てきますが、この「万法に証せらるる」というのは、あらゆる外界をそのままに受け止めていることを示しているのではないかと考えられます。一つの解釈に過ぎないかも知れませんが、そのままに受け止めて判断を加えていないことを示していると理解できる可能性を持っています。とすれば、こちらは「観」を念頭に置いていると考えられます。

また臨済では、えんにべんえん円爾辯円（1202-80）の伝記資料の中に登場する「理知、機関、向上」とい

## シンポジウム「精神性に与える瞑想の効果」

う積尊の教えの区分が参考になります。機関と向上は公案の分類ですが、機関は「狗子に仏性有りや」のようなものとされますので、これは宋代の用法から考えれば、明らかに言語を用いた止の工夫であることが分かります。向上は、その語録の中に「水は是れ水、山は是れ山」(『聖一国師語録』「示藤丞相」旧版大仏全九五、125頁、元は文偃の『雲門録』上に出る言葉)のような公案が該当すると示されていますが、この向上に分類された公案は、その文章は、ありのままを述べた、絶対的な存在であることを表すと言われるのですが、それは判断、分別が加えられていないことを象徴的に表しているとも考えられます。そうとすれば、明らかにそれは「観」の境地を言語表現したものということができるのではないかと思います。

このように禅僧が残した資料は、自らの言葉で悟りの境地を示しており、伝統的な仏教用語をあまり使って来ていませんので、その解釈が難しいのですが、修行道の観点から見ますと、どうやら止と「観」とを実践していたものと捉えられるのです。

おわりに

最後になりましたが、「観」の観察が完成した時には、判断、了別の生じない、世界と私とが一体となった境地が体感されると言います。「観」には名色の分離がまず最初の段階として重要なものになります。やがて、その「名」に相当する識が生じないように、修習していきます。その時には、表現することのできない喜びと、世界に対する慈しみが自然と心に生じてくると言います。ここに至れば、自己を中心としたエゴの世界から脱却することになります。自己中心性の世界から、他者への慈しみの世界に生まれ変わると言い換えても良いでしょう。

仏教の未来は、みずからそのような体験をして、自己を中心とした世界から脱却すると共に、そのような慈しみを実際に体験できる人を、一人でも多く社会に送り出すことだと思います。それは、優しさを届けられる人を一人でも多く増やすことだとも言えます。

仏教の将来は、仏教を捉えるときに忘れてしまいがちな行の世界、すなわち心を見つめることを見直すことによって、とても身近なものとしてよみがえることは間違いありません。それは上座の瞑想実践に限らず、大乘の瞑想実践でも同様であったことに、今一度、思いを致す必要があるように思います。

### 参考文献

荒木見悟『大慧書』(禅の語録17 筑摩書房、1969)

石田秀美『中国医学思想史—もう一つの医学』(東京大学出版会、1992)

小川 隆『語録の思想史—中国禅の研究』(岩波書店、2011)

同 『神会 敦煌文献と初期の禅宗史 唐代の禅僧Ⅱ』(臨川書店、2007)

## 上座仏教と大乘仏教の瞑想—その共通性

同 『語録のことば 唐代の禪』(禪文化研究所、2007)

同 『続 語録のことば 「碧巖録」と宋代の禪』(禪文化研究所、2010)

袁輪顕量 『仏教瞑想論』(春秋社、2008)

山部能宜 「大乘仏教の禪定実践」高崎直道監修 『大乘仏教の実践』(シリーズ大乘仏教3 春秋社、2011)

山崎泰廣 『密教瞑想法』(永田文昌堂、1974)

(本論は、『仏教瞑想ガイドブック』(SamghaJapan Extra Edition1、サンガ、2014) に掲載された、拙論「大乘仏教の瞑想概観」に、当日の報告に合わせて加筆修正を加えたものです。)