

仏教瞑想論

——アジア諸地域の特徴について——

蓑 輪 顕 量

はじめに

瞑想の基本は心を何かに結びつけるところから始まります。結びつける対象は業処 *kammatthāna* と呼ばれます。また、瞑想はその機能から大きく二つの範疇に分けられました。

まず最初に心の働きを静めることを目的とした瞑想が存在しました。それが、止 *samatha* です。止は三昧と禅那の二つに区分されます。三昧は意味の上から「心一境性」と翻訳されましたが、それは心を一つの対象に結びつけることを意味していました。

止 (*samatha*)

三昧 (*samādhi*) 心を一つの対象に結びつける 「心一境性」

十遍・十不浄・十随念・身至念・入息出息・梵住など

禅那 (*jjhana*) 四禅 (初禅 (覚・観・喜・楽・一心) ～

第四禅 (不苦不楽・捨・念・一心))

四無色禅 (空無辺処・識無辺処・無所有処・非想非々想処)

もう一つの範疇は観 *vipassanā* です。観は文字通り、観察することが中心となりますが、身体が感じ取っていることをすべて気づき続ける観察です。

このように仏教の中の瞑想は大きく二つの範疇に分かれるのですが、その基本的な性格は、「心の働きを一つの対象に結びつけること」と、そしてそれに「気づく」ことでした。止も観も一つ一つ気づくこ

とを行っていますので、それは変わってはいません。では、まず両者の相違から確認していきましょう。

一 止と観の相違

止は、観察の対象（業処 *kammatthāna*）が一つに限定され、他のものに心の働きが移った時に、最初のものに戻るという特徴が見出されます。目指されているものは心の働きを減少させて静かにすることです。ここでも心の働きの一つ一つに「気づく」ことがポイントになります。一方の観は、観察の対象が一つに限定されず複数のものになり、恒に身体が感じ取っているものを気づき続けるところに特徴があります。目指されているものは、受→想→行→識の一連の心の反応を途中で気づいて、心が一气呵成に反応して、さまざまな働きを生じさせることから脱却させることです。ここでも「気づく」ことはポイントになります。

このような、止と観に関する言及は、パーリ聖典の中に見出すことができます。たとえば、次の経典を見てみましょう。『思念を発す——念処経（第10経）*Satipatthāna-sutta*』の一節です。

法を知る（五蓋を知る）

比丘たちよ。どのようにして比丘たちは諸々の法について法を観察して住するのか。比丘たちよ。比丘は五つの障害の法について法を観察して住する。……比丘たちよ、比丘は内部に欲望指向があるとき、「私の内部に欲望指向がある」と知る。……あるいは内部に瞋りある時、「内部に瞋りがある」と知る。……あるいは内部にうつ気と眠気があるときに、「内部にうつ気と眠気がある」と知る。……あるいは心の浮わつきと後悔があるとき、「内部に心の浮わつきと後悔がある」と知る。……内部に疑いがある時に、「内部に疑いがある」と知る。このように内部にもろもろの法について法を観察して住する。

五蓋について観察する

「比丘はもろもろの法について、すなわち五取蘊について法を觀察する。……比丘は、このように色形あるもの（色 rūpa）がある」「このように色形あるものの生起がある」「このように色形あるものの消滅がある」「このように感受（vedanā）がある」……「このように想念（saṃjñā）がある」……「このように作りなそうとする意志（行 saṃskāra）がある」……「このように識別知（vijñāna）がある」……と、このように、内部にもろもろの法について、すなわち五取蘊について、法を觀察して住する。生起、衰滅について觀察して住する。（『中部經典』春秋社、145, 146頁）この記述においてはさまざまなのが知られる対象としてあげられています。しかし、特に重要なものは呼吸の觀察、すなわち入息出息を觀察することです。これは入息出息觀（ānāpānasati）と呼ばれますが、実際に行っていることは、入る息に「入る」と気づき、出る息に「出る」と気づくことです。簡単に表に表してみますと、次のようになります。

実際の動き	名前付け
入る……	「入る」
出る……	「出る」
入る……	「入る」
出る……	「入る」

……………

（繰り返し）

（入る……「入る」）が一つのセット

ここで、一つのセットと申しましたが、前のものは「捕まえられるもの」であり、後のものは「捕まえるもの」です。この両者は、実際の動きが色 rūpa と呼ばれ、捕まえている心の働きの方は名 nāma と呼ばれます。ここでは、呼吸を気づき続けていて、ただ一つの行為と思っていたものが二つに分離されることになります。このように見えたとき、すなわち気がつく智慧が名色分離智と呼ばれます。なお、後の

法相教学などでよく使われる見分、相分ですが、色が grāhya であり、名は grāhaka になりましょう。そして前者は相分であり、後者は見分に相当します。

さて、このように名色に分離されるようになると、次第に次のようなことが自然と見えて参ります。見えてくるものは「セットになったものが短い間に生じては滅している」ということであり、それは永遠ではない（＝無常 anitya）ものであり、それは好ましいものではない（＝苦 dukkha）であり、そしてそのように生じては滅していくものは自分の思い通りにはならない（＝無我 anatmā）ということです。

これが原始仏教で盛んに説かれる無常・苦・無我です。（なお、これに空が加わるのは、大分時代が下がってからの言及です。）

また、この入息出息の観察から次のような大切な見方も出て参ります。それは、

- ・前の捕まえられるものが生じたときに、後の捕まえる心の働きが生じている
- ・前の捕まえられるものが滅したときに、後の捕まえる心の働きも滅している

というものです。これを普遍化した表現が「此れあるとき、彼あり、此れ滅するとき、彼滅す」です。この表現は既に私たちに馴染みの深いものですが、所謂、縁起の表現になります。まさしく縁起 pratīyasamutpāda の理法は、この入息出息の観察、それも生滅を見るところから生じていることになります。

二 観察対象の種類

では、心を結びつける対象、すなわち業処はどのようなものがあつたのでしょうか。一般に大きく四つの範疇に分けられ、それは総称して四念処と呼ばれました。観察の対象となっているものは、身 kāya・受 vedanā・心 citta・法 dhamma とされました。これらに対する観察が行われたのですが、これらの四つは、大きな範疇を示すものであり、

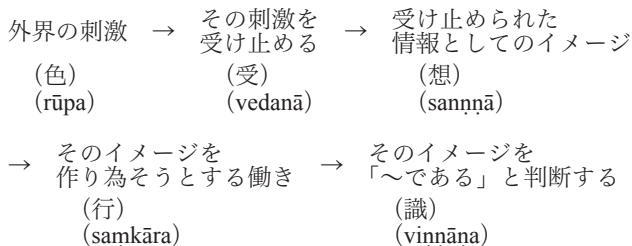
具体的にはもっと細かく分類されました。たとえば受ですが、それは、感覚の観察（受の観察）でした。

人間が外界の刺激を受け止める受容器官は六根と呼ばれ、それらは眼・耳・鼻・舌・身・（意）です。その各々に対象が存在し、また感覚が存在します。図示すれば、次のようになります。

器官	認識	対象	感覚	受容を表す言葉
眼根	眼識	色	視覚	見る
耳根	耳識	声	聴覚	聞く
鼻根	鼻識	香	臭覚	嗅ぐ
舌根	舌識	味	味覚	味わう
身根	身識	触	触覚	触れる
（意根	意識	法	意識	考える）

では、具体的に視覚等の感覚と対応する言葉で説明します。気づくのは、「見ている、見ている、……」と気づく、「聞いている、聞いている、……」と気づく、「嗅いでいる、嗅いでいる……」と気づく、「味わっている、味わっている……」と気づく、「触れている、触れている……」と気づく、「考えている、考えている……」と気づく、ことです。

実はここに重要な視点が込められています。それは、私たちの心の働きには、



という一連の流れが存在していると分析されているのです。私たちの心は外界の刺激を受けて、反応を起こしていきます。そして次から次へと反応が起り、さまざまな感情が生じたり、判断が生じたりしま

す。そのような働きに気づくことによって、たとえば、（受）の段階で気づくことで、通常では、（受→想→行→識）と連続する一連の反応を、ストップさせることができるようになります。

このような視点から見た場合、原始仏教に頻出する五蘊説は、実は瞑想との関わりの中で登場したものであることが分かります。また心の観察から考えると、重要かつ最も基本的な教説であることも確認されます。

ですから、観の観察の時には、すべての働きを気づき続けるようになりますので、そのために心は忙しくなります。知覚している働きを一つずつ全て気づき続けるようにするわけですから、当然です。これが観の特徴となります。繰り返しになりますが、止の場合、観察の対象は一つのものに限定され、つねにそれに還り続けるところに特徴があることは言うまでもありません。

ところで、気づきと言っても、受のところで受けとめることは実際にできるものなのでしょうか。私たちは、たとえばものを「見た」場合、「見る」という知覚で止めることはまず困難であるように思います。必ず判断のところまで走っているようにも思います。でも、たとえば見て「何々だ」と判断するところまで走っても、それが好いものであるのかどうかに行く前で止めることは可能だと思います。

ところで、おもしろい例があります。道を歩いていて、誰かと肩がぶつかったとします。あなたならどうしますか。「気をつけろ」と怒鳴りますか、それとも、ぶつかったときに感じるのは「痛み」でしょうから、「痛み」「痛み」と気づきますか。「痛み」「痛み」と気づいて、それから優しく「気をつけて下さいね」と言うのが、修行経験の有る方の取る態度となりましょう。そして「触（触れる）」の場合は、「受」で受けとめることが比較的容易のようです。

では、観は何を目的に実践されたのでしょうか。その点から言及してみましよう。

原始仏教からの基本的な教説の一つに四苦八苦というものがありま

す。人生の実存的な苦しみを生・老・病・死・求不得苦・愛別離苦・怨憎会苦・五蘊盛苦と八つに表現したものです。また、心に生じる様々な根本煩惱、すなわち貪・瞋・痴・慢・無明・見・疑などから、その他の様々な心の働き、たとえば恨み・妬み・怒り・忿などのどちらかと言えば好ましくない心の働きが、私たちの心には生じる可能性があります。これは、誰もが持っている可能性です。これらの心の働きが生じて、その働きに支配されてしまうと、決して良いことはありません。しかし、これらの心の働きは、外界の刺激を受けて心が生じさせる反応に他なりません。そのような理解からみれば、切っ掛けになるものがなければ、心の働きが起こることはありえないはずです。（実際には、外界の刺激が無くても心に生じてくる働きはありますから、すべてに当てはまるとは考えることはできませんが……。）ですから、観の練習をすることによって、心の一連の働きは途中で止められるようになるはずです。外界からの刺激、そして受容、そして認識、新たな感情の成立、と連続して心の反応が続いていくのですが、それをどこかの段階で気づくということは、そこで心の反応が止まるということを意味します。

こうなれば、感情に支配されることは少なくなるでしょう。また、それらの煩惱・害心は生じる機会を失います。それらは、心の一連の反応の結果、生じてくる心の働きに他ならないからです。

このように考えますと、観の実習で、私たちが生まれてからこの方、泥みにしてしまった一連の心の反応を断ち切ることができることが分かります。ここに、観の大きな目的があると言うことができます。

なお、注意が必要なのですが、東アジア世界では、観の用語の使用法が少し曖昧です。たとえば空観という言葉がありますが、それは「一切が空である」と認識し続けることであります。これは、一つの概念に心の働きを結びつけていますので、観と言われても、実は機能的には「止」の範疇に入ります。それは原始仏教で範疇分けされた部

類に従えば、「随念による修習」の一つに入ります。それは、あくまでも「止」の働きを持ったものであり、「観」ではないことに注意が必要です。この点は、東アジア世界ではほとんど意識されていないように思います。

三 アジア諸地域の瞑想

1 ミャンマーの瞑想

では、次に各地における仏教の瞑想の現状について概略を述べたいと思います。ミャンマーにおいて仏教は国教です。軍事政権も仏教を信奉し、国定の仏教教科書が2種類、存在しています。仏教の流派には九つ（Thudamma, Shwegyin, Mahadwara, Mula-dwara, Anaukchaung-dwara, Welwun, Hngettwin, Mahayin）が存在しています。

さて、ミャンマーの修行道は仏教が伝播して以来、変わらずに伝持されてきていたのかと言いますと、実はそうでもありません。修行道は一時期衰えていた時代があり、その復活は19世紀末頃の運動に始まります。丁度、その頃はヨーロッパ列強がアジア世界に進出し、アジアを侵略して植民地化を推し進めていた時期と一致しますので、それに対する抵抗運動の一環として仏教の復興が行われたと考えられます。

現在、ミャンマーにおいて瞑想センターを持って活躍しているところに四大流派が存在しています。大きく mahāsī 系と Ledi 系とに分かれるようですが、それぞれを簡単に紹介します。まず mahāsī 系です。

(1) Mahāsī Sāsana Yeiktha Meditation Center

このセンターは Mahāsī Sayadaw (1904-1982) によって1949年に開創されました。本部はヤンゴン市内にあります。

瞑想の中心は、satipaṭṭhāna vipassanā すなわち念住の観察です。それは心に生起する思いや肉体に感じられる現象を逐一観察することに主眼が置かれています。伝統的な四念処（座っていて呼吸の観察、但し、おなかの膨らみ凹みで観察する、から、心に生じる働きに気づき

続ける、体で感じる感覚を気づき続ける、など）を実習します。この集団では、samatha としての瞑想（入息出息など一つのもののみを観察すること）はあまり行っていないところに特徴があります。

その理由は、一度心の働きを静めてしまうと、対象に心を向け、気づき続けるのに改めて努力をしなければならなくなってしまうからだと思います。

出家者、在家者向けの宿泊の施設が有り、食事も支給されていました。朝食は5:30より、昼食10:00より始まり、12時以降は非時食戒を守り、ソフトドリンク以外はだめとのことでした。

6週間から12週間に渡る瞑想の期間が設けられており、参加する在家の修行者には八齋戒（五戒＋不歌舞観聴、不坐広高大床、不塗飾華蔓、非時食）を保つことが義務づけられていました。朝3時には起床、そして就寝する夜11時まで、瞑想の実践が瞑想ホールにて行われていました。実際に座って観察する瞑想と歩く瞑想との双方が実習されていました。また、指導者による個人的なインタビューが、瞑想の合間に定期的に設けられており、また上級の指導者による説法も存在していました。

〈Ledi Sayadaw 系の瞑想センター〉

Ledi Sayadaw (1846-1923) は20才で具足戒を受戒し、ミャンマーの北方のマングレーにおいて活躍した比丘です。後に北部の町に移り僧院を開創し、1897年にパーリ語で *Paramattha Dipani (Manual of Ultimate Truths)* を著述しています。以後、弟子の育成に努め、生涯に70作以上の著作を残しました。1911年にインド政府より *Aggamahāpandita* (第一大教師) の称号を頂戴していますので、ミャンマーの瞑想を考える上では最も重要な人物です。彼の系列に入る瞑想センターが以下のものです。

(2) Mogkok Vipassanā Yeiktha

このセンターは Mogkok Sayadaw (1899-1962) によって創設されました。その特徴は self すなわち自我への執着に対処することを大切に

していることと、修行に入る前に輪廻の説明をしていることにあります。我見への対処をまず最初に行い、次いで縁起の教説を説き、正しい認識を知ることから始めようというものです。どちらかというと教理的な部分も明確に主張していると言えます。

瞑想を実践する道場の中には縁起と輪廻を組み合わせて教えるダイアグラムが有りましたが、それは縁起に重点を置いていることの現れと言えます。

(3) The International Meditation Centers

このセンターは U Ba khin (1899-1971) によって創設されたものです。Ledi Sayadaw より瞑想を習得した U Po Thet の弟子に当たる方が U Ba Khin ですので、Ledi Sayadaw の孫弟子に当たります。此処の道場の特徴は、止と観との双方を、ともに重視するところにあります。10日間のコースを毎月、開催していました。また、とても興味深いことなのですが、在家の方、しかも女性の方が今も指導者として教えていることです。

修行の最中は五戒を遵守します。最初の5日間は止を実習します。この時には入息出息を止として実習するそうです。そしてその後の5日間は、観を実習します。ここの道場では、以前のもの（すなわち他の道場等で修得したもの）はすべて放棄することを求められます。

1日の時間予定は、朝4時起床、そして瞑想、次に6:30に朝食を取ります。9:30には指導者によるインタビューがあります。その後、また瞑想です。11:00には昼食、そして午後1:00までは休憩です。1:00~5:00は瞑想を行い、5:00~6:00はお茶と休憩の時間です。6:00から説法があり、7:30~9:00まで瞑想、そして9:00には就寝というような時程でした。

なお、参加者は一度コースに参加して基本的なことを学べば、あとは自由に参加しても良いとのことでした。

ちなみにこの道場から巣立っていった弟子の一人にゴーエンカ Goenka 氏があります。彼はインドの Mumbai 郊外の Iगतपुरी に拠点を持

ち、現在では Association of Vipassanā Meditation というセンターの指導者として活躍しています。

(4) Sunlun Buddhist Meditation Center

この道場は Sunlun Sayadaw (1889-1952) の創設したものです。この特徴は、激しく音を立てながら出息と入息とを繰り返し行い、「鼻の先で衝突する空気による流れを観察した後 (45分)、合図に従って激しい呼吸を止め、体全体において発生する感覚 (痛み) を観察する (45分)」ところにあります。大変に変わった方法を推奨していますが、私たちの五感によって捉まえられる感覚を、意図的に発生させるところに特徴があると言えましょう。

さて、最後に、現在のミャンマーにおいて瞑想に関する著名な僧侶の方がおられますので、その方を紹介してミャンマーの紹介を終えたいと思います。その方は、Pa Auk 比丘 (パオ上座) という方です。彼は1934年、ミャンマー中南部 Hinthada に生まれました。1943年、Sa Lin Monastery において出家をし、1954年 Yegy Monastery にて受具足戒をします。1956年には Dhammācārya (法師) の資格を取得します。その後、瞑想禅修に励み、また dhūtanga 頭陀行を実習したと言います。1981年より衆僧の教導に力を発揮しました。自ら *Nibbānagāminīpaṭipadā* を著作し、1996年にはミャンマー政府より Mahākammaṭṭhānācariya (大業処阿闍梨=大禅師) の称号を授与されました。

現在、Pa Auk 比丘は東南アジア全域に知られる比丘となっています。実際、台湾にも支部がありましたが、嘉義郊外の法雨道場は、彼を師と仰ぐ道場です。Pa Auk 比丘は『清浄道論』を根拠に瞑想の体系を提唱しています。それは、

- ①安般念から色、無色禅へ
- ②安般念から観禅へ

という二つの方向性があるというものです。

(5) ミャンマーにおける瞑想の特徴

さて、ここでミャンマーの瞑想の特徴を考えておきたいと思えます。ミャンマーの瞑想は、原始仏教からの瞑想を忠実に継承していると考えられるのですが、アーナーパーナ・サティすなわち安般念の業処の一つとして、おなかの「膨らみ」、「凹み」が生まれているところに一つの特徴があります。見つめ続ける対象に新しいパターンが生み出されている、それは、工夫の創設があったとも言えましょうが、とにかく業処に新しいものが生まれていました。

それから、samatha 止を実習せずに、いきなり vipassanā 観を実習させる流派が存在することも一つの特徴と考えられます。実際には止を実習し、心の働きを捉まえることに習熟した上で観に進むのが良いように思われるのですが、止の段階が省略されてしまう場合があるようです。

また、瞑想の実習に際しては指導者が修行者にインタビュー（質疑応答）をすることが一般的のようでして、必ず日々の修行の進捗状況が確認されています。このように師と弟子の間で交わされる質疑応答は、問答のようなものであると考えれば、ここには中国世界の語録の原型みたいなものがあるようにも想像されます。もっともこれは全くの想像の域を出ませんが。

2 タイにおける瞑想

次にタイランド（以降、タイと略記します）における瞑想について概観します。タイにおいても、僧伽の瞑想はインド仏教以来の伝統に則っていますが、ミャンマーのマハシーの影響が強く認められます。タイの仏教界の中で瞑想の第一人者と呼ばれる人が存在しました。その方が、20世紀に活躍した Phra Dhamma Theerarach (?-1988) という方です。亡くなってから既に20年以上が経っていますが、とにかく瞑想の第一人者として有名な方だったようです。それでは Theerarach 比丘の主張の特徴を掻い摘んで述べます。

(1) Phra Dhamma Theerarach

彼は、まず人間界に至る道として五戒と十善戒があると主張しました。そして、梵天界に至る道として、四十の止の瞑想が有り、涅槃に至る道として、vipassanā の実習が存在すると主張しました。四十の瞑想というのは、*Visuddhimagga* に登場する止の業処のことです。ここでは、観の瞑想こそが勝れており大切なものであると説いています。観の内容は、具体的には身・受・心・法を観察すること（四念処観）が基本ですが、心を一つの対象に結びつけている点（心一境性）は止と変わりません。しかし、観察の中で名色 nāmarūpa に分離することが大事だと説くところが、止と異なります。また、実際の行法を見てみますと、

- ・座しているときにはお腹の膨らみ、凹みを観察し、膨らむ、凹むと気づく
- ・立っているときには立っていると気づく
- ・歩くときには右足、左足と気づく→細かく細分して気づく

ということをまずは行います。そして、観の場合、気づく対象を二個以上の複数にするところに特徴が見て取れるのですが、注意点として、1日に段階を二つ以上、上げてはいけないとしています。これは、心の気づきが追いついていかないことを誠めているようでして、慣れてくると、最初は二つのものに気づくのが精一杯であったものが、やがて三つ、四つ、と数多く気づけるようになります。ここに行くまでにはしばらくの時間が掛かるようです。なお、参考資料として、次のものが挙げられます。

Ven. Phra Dhamma Theerarach Mahamuni: *The Path to Nibbana*, Vipassana Center, Section 5, Mahadhatu Monastery, Bangkok 10200, Thailand, Eight Edition, 1989.

(2) 新興仏教集団タンマガーイ

次に新興の仏教集団であるタンマガーイについて述べたいと思います。タイにおいては仏教は国教であり、信者獲得は本来不要のはずで

す。それにも関わらず信者獲得運動を行ったのがタンマガーイです。創設者はプラモンコン・テープムニー師（1884-1959）（＝ソット・チャンタソロー師）という方であり、通称、ソット師とも呼ばれています。

師はバンコクにありますワット・パークナム寺を中心に活動を展開しますが、師の没後、ワット・パークナム（寺）より分離し、独自の活動をする団体として認知されるようになっていきました。

その特徴は、タンマガーイ式瞑想と呼ばれる瞑想にあります。それは水晶という道具を援用しながら自己の内面に光を観、そして仏を観るというものです。別の言葉に言い換えれば光のイメージを洗練し、タンマガーイ（法身）のレベルにまで到達させ、それと一体となることを目指す瞑想と説明されます。無我を観るのではなく真我（タンマガーイ）を観るとも言われます。

元はパークナム寺においての限定された活動でしたが、やがて独立し、タンマガーイ寺院を創設することになります。その後、バンコクのトンブリー地区に拠点が有りましたが、現在では、バンコク北方、空港の近くパトムタニー県に拠点が新設されました。

発展の経緯は次のようなものです。まず女性修行者と大学生のグループが独立してタンマガーイを創設したところから始まります。その内の一人が、ウパーシカー・チャン・コンノックユーン（ソット師の直弟子の一人）であり、またパデット・タツタチーウォー師（現在の住職）でした。

さて、それではその瞑想の内容をもう少し詳しく見てみましょう。基本瞑想は、①身体内部に水晶・光球の移動を観ることです。その特徴は、体の前に水晶玉を置き、それを見つめる所にあります。また、入息出息を気づき続けることも行います。また、心の中で、ということのようですが、サンマー・アラハンと唱えることも行います。まず、パトママック（初向）と呼ばれる輝く球体が身体の中にあり、また地・水・風・火・空・識の六元素の球体も有ると言います。その中

心から、戒球・定球・慧球・解脱球・解脱知見球なるものが生まれてくるそうです。また次に、② 9段階（18身体）の内なる身体を観察する瞑想もあります。それは、人身から真我のタンマガイ（法身）へと、観察の対象が進んでいくものともされます。涅槃処、タンマガイの存在領域・功德・守護力につながる瞑想とも言われます。

さて、その後、応用段階の瞑想へと展開していきます。

③護符の瞑想、他界を探訪する、守護力が備わるとか、多少、民間信仰的なところも存在します。これは、タンマガイの創設者の方が、20世紀初頭までは存在していた民間の遊行僧の流れを汲んでいることを物語るようです。1902年サンガ統治法により、經典学習の画一化、僧侶の定住化、全国寺院の組織化が行われ、彼らは都市部に定着させられましたが、その伝統が一部残ったようです。次に高度な瞑想といわれるものも存在しています。それが次の無辺微細瞑想と呼ばれるものです。

④無辺微細瞑想では微細なものを見ていき、粒子を見てみると黒と白の粒子があり、黒を取ると病が治り、白を取ると病になる……などと不思議なことが言われています。また次に⑤「闘魔の術智」と呼ばれる瞑想も存在するそうです。

このように、タンマガイの瞑想の中には仏教の伝統の中にその淵源が見いだせない、いわゆる典拠の不明な瞑想実践が存在しています。

但し基本瞑想の①はスリランカで1892年に発見された文献に出てくる瞑想方法と類似しているものであることが指摘されています。（サンマーアラハンと心の中で唱えるのも同じです。）

なお、瞑想する僧侶のもたらず守護力が大事にされるころには、興味を持たされますが、現在では道徳性を帯びた正しい力が守護力の源泉であり、個人内在の守護力に変容していて、他界探訪は言わなくなったようです。

結局、民衆信仰が合理的な上座仏教の中に取り入れられたものがタ

ンマガーイであるといえそうです。都市のミドルクラスの運動であり、保守的かつ非合理的な部分もあったところが民衆に受け入れられたポイントではないかと思われます。また、瞑想の原則から見れば、光を観察の対象とするのは、「光明による遍」の一種と考えることができます。その点では、タンマユットニカーイ・マハーニカーイなどのタイの正当的伝統派から寄せられる批判点であります、「samtha 止ばかりで vipassanā 観が無い」という批判は、光明を見るという一つのことには心を集中させていますので、もっともかと思われます。また、現在の指導者はこのような批判を受け、伝統的な観の瞑想も指導するように変化してきています。

四 東アジア世界の瞑想

次に東アジア世界に仏教が伝わり、実際にどのような展開が生じたのか、とくに瞑想の上でどのような展開があったのかを考えてみたいと思います。その中でもっとも特徴的なことは、瞑想の新たな工夫として「公案」なるものが生まれたことだと思います。

さて、唐代の禅については、小川隆先生の研究がもっとも明快であると思いますので、小川先生の説に則って話を進めさせていただきます。

唐代の公案には必ず答えが想定されていたというのが最近の理解です。それは、必ず自己の本心に気づかせるため、己こそが仏に他ならないという前提が存在していた、というものです。たとえば、唐代禅の事実上の開祖とされる馬祖道一の間答中の答の一文に、次のようなものがあります。

『馬祖の語録』

馬祖は言う、「諸君、各自こう信じるのだ、自己の心は仏である。この心こそが仏に他ならぬ、と。達磨大師は南天竺国から中国にやってきて、上乘一心の法をお伝えになり、諸君にこのようなことを悟らせようとしたのだ」と。（小川隆『語録のこぼれ』禅

文化研究所、2007年、13頁）

ここに登場する「自己の心は仏である」という体得こそが禪が求めて止まなかった肝要だったのだ、というのが小川先生の述べるところです。それを心底、悟らせるために、己こそが仏に他ならないのだと気づかせるために、周到に用意された文言が唐代の語録だったのだ、ということでしょう。

ところが唐代を過ぎて宋代に入ってきますと、そのような公案に新しい用法が芽生えてきます。それが「話頭」との名称で呼ばれるものです。その典型的なものを『大慧語』に見てみましょう。

あなたがもし私を信じ込まれるなら、ためにしに動処で「狗子には仏性がない」という話頭を参究しなさい。悟れるかどうかは後回しにして、胸中のざわめくその時に、気の向くままに工夫し把持してごらんください。静を感じるでしょうか。それとも力を得るのを感じるでしょうか。もし力を得るのを感じたら、気を緩めてはいけません。静座したい時は、ただ一本の線香を焚いて静座なさい。座るときは沈み込んでもいけないし、跳ね上がってもいけません。沈み込むのと跳ね上がりとは、先聖が厳戒したものです。静座するときに、この二つの弊害が出現するのに気づくやいなや、もっぱら「狗子には仏性がない」という話頭を取り上げなさい。二つの弊害は力を込めて押しのけなくても、すぐに落ち着きます。日月のたつうちに力がぬけるのに気づきさえしたら、それがそのまま力を得るところなのです。また別に静中の工夫をしなくても、これがその工夫に他なりません。

((前略)……坐時、不得令昏沈、亦不得掉拳。昏沈掉拳、先聖所訶。静座時、纔覺此兩種病現前、但只舉狗子無仏性話。兩種病不著用力排遣、当下帖帖地矣。)(『大慧語』禪の語録、筑摩書房、57頁)。

この文章中に登場する「沈み込んでもいけないし、跳ね上がってもいけません」という翻訳の元になっている原語に注意して下さい。この

二つは実は昏沈と掉挙の訳語として用いられています。それらは、瞑想の最中に必ずと言って良いほど経験する「沈み込んだ気持ち」や「そわそわと沸き立つ気持ち」を指しています。そのような気持ちが生じたときには、絶対矛盾の問題である「話頭」を心に思い浮かべ、それを把持すれば（抱き続ければ）、その沈み込みやそわそわの心の働きは退治される、と述べているのです。これは、まさしく「話頭」は心の働きを結びつける業処としての役割を果たしていることを示しており、止の工夫の一つに他なりません。

同様の働きを知らせてくれる箇所は他にもあります。次の記述を見て下さい。

「日常、朝から晩まで生死と仏道とは有だと執着してはいけません。また生死と仏道を見捨てて無に帰してもはいけません。ただ「狗子に仏性があるでしょうか」趙州は云う、「無い」と参究しなさい。決して意根によっておしはかかってはいけません。言葉の上でやりくりしてはいけません。また示教の語にとらわれて了解してはいけません。「狗子に仏性があるでしょうか」。「無い」。ただこのように参究しなさい。」心を構えて悟りを待ち、安静を待つてはいけません。

（不得執生死仏道是有、不得撥生死仏道歸無。但只看、狗子還有仏性也無、趙州云、無。切不可向意根下卜度、不可向言語上作活計。又不得向開口處承當。又不得向擊石火閃電光處會。狗子還有仏性也無、無。但只如此參。亦不得將心待悟。）（同、68頁）

ここでも話頭は、言葉の上で遣り繰りをするのではなく、推し量るのでもなく、ただ「参究」しなさいと述べられていますので、対象として心の中に抱かれ続けていることが分かります。すなわち心の働きを結びつける業処としての役割を担っています。

このように見てみますと、公案と呼ばれた時代から、話頭と呼ばれる時代になりますと、両者はその働きが明らかに異なっていて、話頭の場合には止の一つとして用いられていることが分かります。すなわ

ち、中国においては、絶対矛盾の難題である公案や話頭は、宋代になると、昏沈や掉挙を退治する工夫、つまり心を落ち着かせる道具であり、samatha 止の工夫の一つであったことが分かるのです。ここに中国における瞑想の大きな展開があるように思われます。

さて、最後に日本の場合を見てみましょう。

五 日本の瞑想

日本の瞑想について、南都すなわち奈良の地に行われた興味深い例を紹介したいと思います。それは、院政期の南都に活躍した興福寺の解脱貞慶（1155-1213）の例です。貞慶の著作である「修行要鈔」（『解脱上人小章集』）に次のような記述が出てきます。少し長くなりますが、引用します。

質問する。出離の要道はどのようなものか。

答える。自宗の意はただ唯識観にあるのみだ。

質問する。心は静かではなく智は及ばない。どのように此の観を行うのか。

答える。しばらくはその心を守るのがよい。分に随って静かなることを得る。これを専らにして他はない。ただ心を一つの縁に懸けるのがよい。だからいつも一つの道理を思うのは、次第に心が静かになることであろうか。次に智恵や理解の深淺は、まことに人に随うというけれども、己の分を取って学ぶところの法の中で、もっとも大切な一門に依って、心を留める。その道理を思えば、自分の観察の理解である。

質問する。自分の宗を取れば、私の分に応じる。どの法門から趣くのか。

答える。実に深く実に広い。定めがたいけれども、相い求めるのに及ばない。ここに慈尊（弥勒）の教授の頌がある。（慈尊が無着が授けた）その源は、釈尊が慈尊に授けた大義である。三人の聖人があい伝えたので、ことさらに教授の頌と名づけるのだろ

う。彼の文についていささか自分の心を懸けるに及ぶものはない。たとえ自分の智慧や理解や拙いといっても、口に聖言を唱えて心にその理を思えば、滅罪生善、出離得脱は、ついには決してむなしくはない。

質問する。その教授の頌とは何か。

答える。頌に次のようにある。

菩薩は定まった位において 影像はただ心であると観る 義
想は滅除しているので 細かく自分の想いを観察する この
ように内心に住し 捉まえられたものは有ではないと知る
次に捉まえる方も無である 後の触も無所得である（菩薩於
定位 観影唯是心 義想既滅除 審観唯自想 如是住内心
知所取非有 次能取亦無 後触無所得）

以上、二行八句があるけれども広く尽くしがたい。ただ「観影唯是心」の一句を誦するのがよい。念仏者が佛号を誦するようにこれを崇め重んじ、これを練習する。ほしのままにその文章を訓じれば、自ずから意味を知ることがなされよう。（『日本大蔵経』鈴木64、19上）

文中に「彼の文についていささか自分の心を懸けるに及ぶものはない」との記述が出てきますが、これは心の働きを一文に結びつけることに他なりません。そしてそれは「止」の基本です。弥勒教授の頌といわれるものに心を結びつける、すなわち専心するというのは、念仏と同じようなものである、との興味深い記述も登場します。

すなわち念仏と同じように「観影唯是心」と唱えることに心を集中させます。そして、「観影唯是心」と唱えることは、心の働きを静める方向に働いたということができないのではないかと思います。それは、心の働きを静める止の働きを持っていることを意味します。これは、すでに興福寺の多川貫首によって紹介されていることではあります。今まで余り知られていなかった点ではないかと思いましたが、紹介させていただきます。

おわりに

以上、パリー仏典の記述から始まり、東南アジア、東アジア、日本と大変、広い地域に渡って、しかも年代的にも大きく隔たるものを無視して、しかも要点のみを掻い摘んでお話させていただきました。

仏教の瞑想は、実はパリー聖典に説かれる止と観の両者を出るものではないと思います。東アジアでは、禅は禅として独自の世界のことのように考えられることが多いかと思います。たしかに東アジア世界独特の要素が禅の中に付加されて認められることは間違いのないと思いますが、その基本的なところは、やはり止と観を出るものではないと思います。もう一度、仏教の瞑想という大きな視点から、東アジア世界の禅の伝統を見直してみる必要があるのではないかという提言をさせていただきます、終わりとさせていただきます。ご静聴有り難うございました。

参考文献

小川隆『語録のことは——唐代の禅』（禅文化研究所、2007年）

蓑輪顕量『仏教瞑想論』（春秋社、2008年）

矢野秀武『現代タイにおける仏教運動——タンマガーイ式瞑想とタイ社会の変容』（東信堂、2006年）