現代とのつながり

――心を見つめ心をみがく――

養輪顕量（東京大学大学院人文社会系研究科教授）

司会（那須英勝　仏教文化研究所運営委員・文学部教授）

それでは、養輪顕量先生にご講演いただきます。ご講演に先立ちまして、本学文学部仏教学科の浅田正博教授より、養輪先生をご紹介いただきます。

講師紹介（浅田正博　龍谷大学仏教文化研究所副所長・文学部教授）

養輪顕量先生のご紹介をさせていただきます。先生は一九六〇年（昭和三十五年）三月のお生まれです。今年で五十一歳になられます。一九八三年に東京大学文学部哲学科を卒業されまして、一九九〇年に大学院を満期退学されました。私は、平成元年に龍谷大学から内地留学の制度に依りまして東京大学に寄せていただいておりました。その時、先生はまだ大学院博士課程の最終学年に在学中でございました。お陰様で、その時からいろいろ先生とおつきあいをさせていただいて今日にいたっております。

ところで先生は一九九八年～二〇〇〇年まで、東京大学文学部で非常勤講師をされていました。その後、愛知学院大学助教授にご就任され、続いて教授に昇進されました。その後二〇一〇年、昨年の事ですが、愛知学院大学から転じられまして東京大学人文社会系研究科の教授にご就任されたのです。著書には『中世初期南都戒律復興の研究』『仏教瞑想論』『日本仏教の教理形成　法会における唱導と論議の研究』など多くが

ございます。これらの成果に対して、一九九九年には日本インド学仏教学会賞を受賞され、翌二〇〇〇年には中村元賞を受賞されるなど、高い評価を受けておられることは皆様ご承知の通りであります。

ところで私は先ほど申し上げましたように先生とは二十年来のおつきあいですが、昨年、初めて聞かせていただいことがあります。先生は日蓮聖人にご縁のある清澄山系、麻綿原のあじさい寺で育たれました。このお寺は大変な山中で、昭和五十五年まで電気、ガス、水道が通っていなかったそうです。小学校、中学、高校にかけて、なんと四キロの道のりを歩いて学校に通われたといいます。ガスがありませんので薪を集めて、それを背中に背負って読書を重ねたというのです。そこで駒野教玄という日蓮宗の方が養輪先生のことを「昭和・平成の二宮金次郎」だと絶賛されたということを、ごく最近、中外日報の記事で知らせていただきました。そのようなご苦労話などは一切口にされず飄々となされているのも先生の大いなる魅力といえましょう。

それではただいまから「仏教に未来はあるか　現在とのつながり―心を見つめこころをみがく」と題してご講演をお願いいたしたいと思います。

ただいまご紹介に預かりました養輪顕量と申します。生まれは千葉県の南にある大多喜町、私の故郷は日蓮宗のお膝元でございますので、真宗の方にとっては微妙な関係にあったのではないかと思いますが、そういうところで生まれ育ちました。山の中でございましたので、薪を拾い水を汲む生活を、小さい頃はしていました。そういう話はちょっと恥ずかしいと思ったんですが、ウソではありませんので、ちょっとだったらいいですよ、とお話をしていただきました。

千葉県の清澄寺は日蓮聖人が幼少を過ごされたところでありまして、父はお寺の僧侶でした。小さい頃から仏教に関心を持っておりまして、最初は父親の影響を受けて日蓮聖人の勉強をしようかと考えておりましたが、大学で幅広く学ぶ必要があると思い、インド哲学を選んで勉強しているうちに、日本仏教全体を考えるところに進んでいました。

今回、「仏教の未来」という大きな題をいただきまして、さて、どういうふうにお話したらいいのか大分、迷いました。与えられた題に答えることができるかどうかと考えたのですが、最近、関心を持っております人間の心を見つめる瞑想、仏教の大事なところは瞑想、心の観察にな

るのではないかと思うようになっておりましたので、そこからお話をさせていただければいいかなと思いまして、お引き受けをさせていただきました。ですから、サブタイトルに「現代とのつながり―心を見つめ心をみがく」とさせていただきました。

世界の宗教人口に占める割合

仏教に未来はあるのでしょうか。まず、現在、世界の人口はどのくらいでしょうか。約六十七億、やがて七十億になると思いますが、仏教の信者はこの統計では三億八四〇〇万人で、地球の総人口に占める割合は実は五・七％と、あまり多くはありません。一番多いのはキリスト教でありまして、その次がイスラームであります。キリスト教やイスラームの割合に比べれば、仏教は残念ながらそんなに多くの信者がいる宗教とはいえません。人口増が急激な勢いで起きていますので、その中で相対的に考えてみると、それほどたくさんの信者かいる宗教ではないとみることができるかと思います。

しかし実際には、仏教徒だと名乗らなくても、仏教関係の本をお読みになられて仏教信者のような生活をなさっている方たちは結構いらっしゃると思います。アメリカ等でそういう方たちがかなりいらっしゃいます。彼らは「ミッドナイト・ブッディスト」と呼ばれ、夜に仏教関係の本を読み、価値観としては仏教にシンパシーを抱いている方たちだと聞きますので、実際には、もう少し多いのかも知れません。

仏教を見る視座―行と学―

そういう仏教をどのように見ていくことができるでしょうか。まず、仏教を見る視座として、「瞑想」を重視する人たちと「経典」を重視する人たちという二つに、歴史的に分けることができると思います。これは仏教の中に流れている伝統だと思いますが、仏教を考える時、「学問」的なものとして考えるのか、自らを整えていく「行」的なものと考えるのか、二つの道があるだろうと思います。

瞑想を重視する人々は「ヴィパッサナードゥラ」と呼ばれ、経典を重視する人たちは「グランタドゥラ」という言葉で呼ばれていました。この伝統が東アジア世界に入りますと、翻訳されて「学」と「行」という名前で呼ばれているのではないかと考えています。「学」の方は、時には「教」とも表現されることがあります。「学」と「行」、「教」と「行」、二つの視点から仏教を眺めていくという伝統が流れているのです。

その中で「行」の中身は何かと言いますと、それは「サマタ（止）」と「ビパッサナー（観）」の二つになります。私たちは「行」という言葉を聞きますと、すぐに滝に打たれて真言を唱えることだとか、荒行のようなことを想像してしまいがちなのですが、そういう行とは違うものが実は仏教の「行」であります。「行」の中身は「止」と「観」です。その双方とも、心を見つめていくことが主たる内容です。

心を見つめていく営みは原始仏教の時代からどういう視点で分けられていたかと言いますと、「四念処観」が原則でした。身体に対する観察、感受に関する観察、心に生じてくるものに対する観察、法というのは全体をさすこともありますが、瞑想等をすると、必ず誰でもが経験する心の働きがありますので、それを特別に「法」と立てて、それを対象にする観察の四つに分けられていました。この四つを観察することを「四念処観」と申します。なぜそのような心の観察をするのか、というのが初期の経典の中に登場します。

これは「思念を起こす」というタイトルで訳されています経典、『念処経』と呼ばれるもので、『中部経典』の第十経に出てくるものです（「サティパッターナ・スッタ」という名前で呼ばれるものです。）

そこに出てくる文章を見てみましょう。次のようにあります。

「比丘たちよ、ここに一本の道がある。有情たちを浄化し、もろもろの憂い悲しみを乗り越え、もろもろの苦しみ、悩みを終わらせ、正しい道（真理）を証得し、涅槃を作証するためのものである。すなわちそれは四つの思念を発することである。」（『原始仏典』三、中部経典、春秋社より引用、以下、同じ。）

ここに心の観察の目的がしっかり出ているのでありまして、もろもろの憂い、悲しみを乗り越えて、その苦しみや悩みを終わらせて、正しい道（真理）を証得し、涅槃を作証するためである、というのです。

仏教は何のために学ぶのかと言いますと、憂い悩みを乗り越え、それを終わらせ、正しい道を証得し、涅槃を作証するためだと、しっかりと規定されているわけであります。

四念処観の内容とは何か

その具体的な内容は何なるものかと言いますと、次の四つが「四念処観」の中身です。

「ここに比丘たちよ、比丘は世間の貪欲による心の悩みを調伏して、（一）身体について身体を観察し、熱心に正しく知り、思念をもって住する。（二）世間の貪欲による心の悩みを調伏して、感受について感受を観察し、熱心に、正しく知り、思念を持って住する。（三）世間の貪欲による心の悩みを調伏して、心について心を観察し、熱心に正しく知り、思念をもって住する。（四）世間の貪欲による心の悩みを調伏して法について法を観察し、熱心に正しく知り、思念を持って住する。」

同じような言い回しがされていますが、四つの対象を観察し、正しく知り、思念を持って住することによって、悩み、苦しみを終わらせることができるのだと言っているわけです。でもこのように言われただけでは具体的に何をしているのかよくわかりませんね。それで具体的なところが、次の記述になります。

「比丘は森に行き、あるいは樹のもとに生き、あるいは空屋に生き、脚を組んで坐り、身体をまっすぐにして面前に思念を生起させて坐る。彼は思念をそなえたまま入息し、思念をそなえて出息する。あるいは長く入息しつつ「私は長く入息している」と知り、あるいは長く出息しつつ「私は長く出息している」と知る。あるいは短く入息しつつ「私は短く入息している」と知り、あるいは短く出息しつつ「私は短く出息している」と知る。「身体全体で感受しつつ私は入息するだろう」と学ぶ。「身体全体で感受しつつ私は出息するだろう」と学ぶ。「身体の何かをつくりなそうとする意思を静めつつ私は入息するだろう」と学び、「身体の何かを造りなそうとする意思を静めつつ私は出息するだろう」と学ぶ。」

心の観察をする時には、静かなところに行き、まず呼吸を観察の対象にしています。観察の対象になるものは「カンマッターナ」と呼ばれ、

漢訳では「業処」と翻訳されます。観察の対象として最初に出てくるのは呼吸の入る息、出る息であります。どのように観察するかと言いますと、坐っていても必ず呼吸していますから、息をする時に何かが鼻のところから入ってくるのがわかります。入ってくる時には「入る」と気づきます。

人によって表現の仕方が違うのですが、入る、気づく、覚知する、つかまえるという言い方があります。どれでも構わないと思います。呼吸を観察する時に、入る息が鼻のところから入っていくのがわかったら、「入る」というふうに気づきます。出ていく時には「出る」と気づきます。それをやっているだけなのです。

これは簡単なことのように思えますが、結構、最初は難しいものです。心は、すぐどこかに飛んでいってしまいますから。初めてやる時は、そうだと思います。「入る」「出る」というのを気づいているつもりでも、いつのまにか別のことを考えているということをよく経験いたします。今日の朝御飯、何だったけな、今日はこれが終わったら飲みに行こう、などと、心はすぐ考えてしまいます。そして、考えてしまった時には「考えている」ということに気づきます。「考えている、考えている、考えている」と三度くらい確認して、それからまた呼吸の「入る」、「出る」の気づきに戻ってまいります。これが心の観察の時の一番基本になります。

輪廻との関わりの中で

では、なぜそのようなことを始めたのでしょうか。インド世界の中で輪廻の考え方から来ているのだろうと推測されています。私たちの行いというのは、実は私たちの心に生じる思いによってつくられています。心に生じる思いがなくなれば、輪廻の原因になる業もつくらなくて済みます。そんなふうに考えたのだろうと思います。心に生じる思いが業の原因になっているのであれば、心に生じる思いをなくしてしまえばよいと考えたんだと思います。

では、心に生じる思いをなくすためにはどうしたらいいのでしょうか。おそらく試行錯誤の中で、いろんなことをやって気づいていったんだと思いますが、心に生じるものを一つずつ気づいていくと、次第に心が静かになっていくことに気がついたんだと思うんです。

その背景にはインドの哲学思想、実践思想がありました。インドには古代からヨーガがありますので、ヨーガの伝統から多くを学んでいるこ

とは間違いありません。そして、心に生じるものに気づくことによって、私たちの心は次第、次第に静かになっていくことを、おそらくは体験的に把握したのではないかと思います。仏教の知は、実は「体験知」「臨床の知」と呼ぶことができるのではないかと思います。

さて観察の対象になるものは呼吸だけではありません。私たちの動きも観察の対象になります。「行住坐臥」を通して身体を観察することが可能になります。

「さらに比丘たちよ、比丘は行きつつ「私は行く」と知る。あるいは立っていて「私は立っている」と知る。あるいは坐っていて「私は坐っている」と知る。あるいは寝ていて「私は寝ている」と知る。あるいはまた彼の身体がそれぞれ置かれているその通りに、それぞれのそれを知る。このように身体の内部に、身体について身体を観察して住し、あるいは外部に身体について身体を観察して住し、あるいは内部と外部から身体について身体を観察して住する」。

「比丘は行きつつ「私は行く」と知る。立っていて「私は立っている」と知る」。この文章だけをみたら何のことだろうかと、お悩みになるのではないかと思います。行くというのは歩いていると言い換えてもいいと思います。歩いている時には「歩いている」と知る。立っている時には「立っている」と知る。私がここで立っていると知るというのは、心の中で「立っている、立っている」と確認すること、気づくことです。気づくためには言葉に出すのがわかりやすいと思います。立っている状態で「立っている、立っている」と。これはどこでもできることなんですけど、道端でやると大丈夫かな、という感じになるかと思います。たとえば、交差点で信号を待っている時に「立っている、立っている」と声に出して観察したら、周りの方が引いていかれるか、大丈夫ですか、と声をかけてくださるかと思いますので、覚知をするのは限られたお寺の中とか、それなりの場所でやられるのが正解ではないかと思います。

歩いている時も歩くことに気づきます。「歩いている」と気付けばいいんですけど、最初は右足、左足と気づくことをやります。たとえば右足、左足、右足と、一歩、一歩、歩いていく時に「右足」「左足」……と気づきます。慣れてきますと「右足」、「左足」と気づいている間にも心が動いて、別のことを考えてしまいます。彼女、どうしているか、彼氏、どうしているかな、子どもはどうしているかな、と余計なことが

心に浮かんできます。その時には、つかまえる対象を増やしてきます。足を「上げる」、「下ろす」、「上げる」、「下ろす」と、つかまえる対象を増やします。歩いている時に、「上げる」、「下ろす」、「上げる」、「下ろす」と一個、一個気づくことになります。

これでも心が動く、飛んでいくことがあります。また増やします。「上げる」、「出す」、「下ろす」、「上げる」、「出す」、「下ろす」。それぞれのところで一旦止めて観察すると、良いと言います。つまりは、動きを細かく分けて観察の対象にしていきます。

歩くことを観察の対象にする時には六つくらいまで分けることがなされています。現在の東南アジアのお坊さんたちの瞑想修行の中で、歩くことを観察する瞑想は、一番多いのは六つに分けています。動きを細かく分けて気づき続けるのは、動きそのものをゆっくりにします。外から見ていると「あの人、なんであんなにゆっくり歩いているんだろう」と見られることになります。

歩く瞑想は心で気づくことが大切

実は修行の中で経行（キンヒン）という名前で呼ばれている歩く瞑想は、大事なところはゆっくり歩くことではなく、動作を、それぞれ細切れにして心の中で「一つひとつ気づいていく」ことなんです。これはよく勘違いされて、経行はゆっくり歩くことですよ、と説明されてしまうことがあるんですが、瞑想の中で大事なことは、対象化して一つひとつ気づいていくことです。今のように動作を細切れにして、一個一個気づいていくことをやることによって、私たちの心は一つのものに結びついていくんです。一つのものに心の働きを結びつけるというのが「サマーディ」と呼ばれていることの内実です。

サマーディというのは翻訳語として「正受」と翻訳されました。真正面から受けるという意味です。ある時期には「三昧」というふうに翻訳されました。三昧は夢中になるということで現代日本語の中でも使われていますね。ある時期、あるメーカーさんが、自分のところでつくったラーメンに名前をつけました。何とか中華三昧。夢中になるという意味でしょうし、それは当たらずといえども遠からずだと思いますが、三昧という名称がつけられています。

玄奘三蔵はサマーディという言葉を「心一境性」と翻訳いたしました。心を一つの対象に結びつけること、です。サマーディ、心を一つの対象に結びつけるというのが、実は瞑想の一番の基本になります。止や観は、心を一つの対象に結びつける練習をしていくことになるのです。そ

れが実は、資料に引用しました「気づく」あるいは「ただしく知る」ということの内実で、それをやっていることになります。

気づきの対象は日常の全て

日常のすべてを観察することができます。

「そしてさらに比丘たちよ、比丘は前に進むにも、後に退くにも正しく知るものである。前を見たときも、あたりを視た時も、正しく知るものである。身を曲げたときも、のばした時も、正しく知る者である。大衣、鉢、衣を携えるときも正しく知るものである。食べたとき、呑んだとき、噛んで呑んだ身を曲げたときも、味わったときにも、正しく知るものである。大小便をするときも正しく知るものである。行き、立ち、坐り、眠り、不眠を行い、しゃべり、黙っている時も正しく知るものである。」

このように朝起きてから眠るまで観察の対象にすることかできるんです。つまり体を曲げる、布団の中に入っていて朝、目が覚めたら、目が覚めつつあると気づくことができます。起きようとすると、起きようと思っていると気づいて、体を立ち上げていく時に、立ち上がりつつある、手を伸ばした時も手を伸ばしつつある、と全部気づきの対象にすることができます。朝起きてから眠るまで二十四時間、全部、観察の対象にすることができます。

仏教の瞑想の基本は、朝起きてから眠るまで全部を気づきの対象にすることができます。全部の動作を気づいちゃえばいいんです。静かにしている時は呼吸をみればいい、頭で何か考えている時には考えていることを気づけばいいと思います。実際に大学の中で授業の時、学生たちに話をしますと、「先生、そういうふうにいわれますけど、ただ気づいているだけでは日常生活の中で問題が起きると思います」と質問されました。たとえば目の前に毒蛇がいて、襲いかかろうとしている時、「あ、毒蛇、毒蛇、見ている、見ている」と気づいていたら、パクッとやられてしまうんじゃないですか」と。ちょっと揚げ足取的な質問のような感じもいたましたが、よく考えてみると確かにそうなんですね。瞑想をしている時に身体が起こしているものを一つとひとつ全部気づいていますので、外界に危険をものが存在している時に、すぐさま回避行動がとれ

るか、というと、取りにくいと思うんです。

ということは、現在の上座部仏教がそうですが、瞑想をやる時には、ある一定の期間、日を限り、場所を設定してやっています。危害が加わらないような場所をつくり、その中で瞑想修行をしています。仏教の瞑想というのは、朝から晩までずっとやり続けていたら、日常の生活ができなくなってしまうところがありますので、そこは少し他の宗教と比べると違うところかもしれません。

学生の質問は、観察そのものは日常の中で応用できるものとはちょっと違うのではないかというものでした。表現の仕方、ニュアンスは違うかもしれませんが、瞑想修行というのは、自分の心を観察していくことでありますので、それによって身につくものは、確かにしっかりしたものがあるんですが（たとえば集中力が身につきます）、でもそれをやることによって、たとえばキリスト教が説く愛の実践のようなことにはならない、日常の生活、活動とかに直接には結びつかないと、学生は心配して、質問してきたようでありました。でも、一日のうちで、時間を区切っておこなうことは可能だと思います。

感受・心の働き・法の観察

観察の対象として感受を観察して住するとは、心に生じてくる楽や苦の感覚を観察することです。また、心を観察して住するとは、心に生じてくる貪欲とか怒りを観察していくことです。法を知るとは、誰もが瞑想をやり始めますと、必ずといっていいほど体験する心の働きがありますので、それが観察の対象となった場合のことを指しています。

「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、比丘たち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、比丘たちは内部に欲望指向があると知る。……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。……あるいは心の浮つきと後悔がある時、「内部に心の浮つきと後悔がある」と知る。……内部に疑いがある時には、「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」。

瞑想を始めると、必ず「なんでこんなことをしなきゃいけないのか。なんでこんなことをするんだろうか」という気持ちが生じてきます。

また、うつ気と眠気と翻訳されていますが、鬱っぽい感じ、眠気も生じてきます。暗く沈み込むような気持ちとかも生じます。眠気も心の働きの一つで、煩悩の一つとされるものです。眠いなと思ったら煩悩の働きの一つだと思ってください。心の浮つきと後悔、浮つきは、そわそわした気持ち、後悔は暗く沈み込むような感じであります。このようなものは誰でも経験します。経験した時にはどうするか。そういうものか生じている、うつ気、眠気、浮つき、沈み込みという感じで全部一つずつ気づいていけばいいのです。最初は言葉の力を借りて気づいて結構だと思いますが、言葉の力を借りなくても、自分の心の中に、そういう気持ちが生じていることを気づくことができればＯＫです。

五蘊について観察するものもあります。私たちが認識の対象としているものを気づく時の心に生じてくる働きです。私たちの心には、つかまえられる対象があって、それを受け止めて、イメージを描いて、そのイメージに対して「これは何々である」と判断をする心が生じています。私たちの心の中には、あるものを認識する時に少し時間がかかっています。皆さんは私の声をその場で聞いていますので、即効のようにして聞いていると思いますが、実際には私のしゃべった声を耳で受けて、それに対して音声が並んでいくんだと思いますが、どういう意味かというのを瞬時に判断して、意味を理解しているはずなんです。実はそこで、どれくらいの時間がかかっているのか、心理学の実験でわかっていまして、大体、〇・五～六秒かかっているのだそうです。私の話を聞いて、瞬時に理解しているはずなんですけど、実は〇・五秒～〇・六秒前の私の言葉を聞いて、それを認識しているんです。

生滅を繰り返すものを観察する

心の観察における基本的なもので呼吸の観察を出しましたが、入息、出息の観察は、生滅を繰り返しているものを気づきの対象とするのが一つのポイントなんです。「入る」、「出る」、「入る」、「出る」と生じては滅していくものを観察の対象として用いることによって、実はいろいろなことがわかってきます。入る息に「入る」と気づく、出る息に「出る」と気づく。実際の動きは、最初は一つのものだと思っていたものが二つに分離される瞬間がやってくる。「入る、出る」と気づいて、やがて「入る」と気づいている時に風の動きのようなつかまえられるものがあって、それに対して、心が「入る」と名前をつけているだけなんじゃないか。こんなふうに思える瞬間が出でくるんです。

実際には「入る」という、つかまえられるものと、つかまえている心がセットになって常に起きているんだと体験的にわかってきます。つか

まえられるものが、広義の「ルーパ、色」と呼ばれるものであり、つかまえているものが「ナーマ、名」と呼ばれるものであります。

一つの行為と思っていたものが、二つに分離される。「名色の分離智」ということができます。つかまえられている方が「相分」で、つかまえている方が「見分」になるのですが、基本的に、生じては滅しているものを観察の対象にしていますから、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だけなんだということに気がつくようになってきます。

無常・苦・無我の認識

観察の対象としているものは、短い時間の間だけ生じて、しばらくの時間、存続して、またなくなっていきます。新しいものか生じて、またそれもなくなって……ということを繰り返しているんだということが実感されるようになってきます。そのように、生じては滅していっているものは永遠ではないということで「無常」だと表現されるようになります。それは人間にとって好ましいものではない。「苦」だと認識されることになります。それを何とか変えたいと思っても、自分の思いどおりにはならない。「無我」ですが、思いどおりにならないことを理解することになります。

このように、つかまえられる対象になっているものが生じた時に、つかまえる心が生じているんだというのがわかるようになってきます。これは当然なんです。生滅しているものを対象にして観察しているわけですから、つかまえられる対象になるものが、すなわち「色」と翻訳されたルーパが生じた時に、つかまえる心の働きナーマが生じているんです。短い時間の間にそれがなくなって、今度は出るという動きにとって替わられるわけです。つかまえられる対象になる空気の動きがあって、それに対して「出る」という心がラベルを貼るように名前づけをしていくわけですから、当然、前のつかまえられるものが滅した時には、つかまえている心の方も、滅することになるわけです。

このようにルーパとナーマの関係て生じている、あるものが生じた時にあるものが生じ、それが滅した時に、それに対応して生じたものも一緒に滅していく、という関係性がしっかりと見えてくるようになります。この表現を普遍化した時、「此ある時、彼あり、此滅する時、彼滅す」ができます。この言葉で表現される縁起の基本的な構造が、生滅するものを対象とした観察の中から出てきているのだと思います。ルーパとナーマの関係を考えれば、「此ある時、彼あり、彼滅する時、此滅す」という理解が、しっかりと具体的なものとしてつかまえられるのだと思い

ます。

五蘊を観察する

五蘊や感覚の観察もあります。人間が外界の刺激をうけとめる時に受容器官に対応して、どんなつかまえ方、気づき方ができるかを示したものです。よく六根、六境、六色という言葉を用いますが、根というのはつかまえる感覚、器官です。眼、耳、鼻、舌、身、意とありますけども、その中で生じてくる認識、対象と器官と対象が接触して、認識か生じるというのが原始仏教時代の基本的な理解の仕方です。それにあわせて、ものを見ている時に、見ていると気づくことができるはずですし、音を聞いている時は聞いていると気づくことができるはずです。鼻があれば嗅いでいると気づけるはずです。それは、判断を入れない状態で、機能が生じているという段階でつかえまることになります。「見ている」、「聞いている」、「嗅いでいる」、「味わっている」、「触れている」、「考えている」と気づくことができるはずなんです。

ところが、現実にはそれは難しいものです。見ている時に「見ている」と気づくことができるかというと、そうではありません。実際には私たちの心には馴染みになっているものがあって、あるものを見たら、大概の場合、「何々である」というところまで心は進んでいます。パッとみて、人だ、その人が知り合いだと、誰それさんだ、とすぐ気づきます。

私たちの日常生活の中では見ていることを「見ている」というふうにつかまえる、気づくことは難しいと思います。でもパッとものを見た時には、それが「何々である」と判断する前に、心の中に影像が描かれて、それに対して「これは何々だ」と判断の働きが、その後ついて来ているのですが。

それはどういう時に実感するかと言いますと、何がなんだかわからないものをパッと見た時、なんだろうと思う経験がありますよね。しばらく見ていると、それは人の顔だったり、他のものに見えたり、なんてことがあります。あの感覚が、私たちの認識をよく表していると思いますが、影像として描かれたものに、別の心の働きが生じて「これは何々である」と判断しているのです。それが「見ている」、「聞いている」という観察を繰り返すことによって、わかってくるようになります。

私たちの心の働きというのは、外界の刺激があって、その刺激を受け止めて、受け止めた様相を心の中に描いて、その様相を描いていく時に

「行」という力の働きがあり、ちなみに「行」は描く時にも判断する時にも働いていきますが、その様相を「何々である」と認識するという心の働きが生じます。

たとえば『摂大乗論』の中に出てきますが、薄暗がりで縄を蛇と間違えるというのがあります。この話は有名な話ですが、最近、大学でこの話ができないことを実感しました。なんでか、と言いますと、最近の若い学生たちは、薄暗がりで縄を蛇と間違えるような体験をしたことかないというのです。エッと思いましたが、道端に縄が落ちていることもないし、道端で蛇を見ることも、都市化されたところではないですね。この譬えは、今は使えないなと思いました。皆さんは大丈夫ですね。私も大丈夫な世代なんです。道端にニョロッとしたものが落ちている。暗闇で見て、一瞬に蛇だと思ってドキッとして、よく見たら縄だった、という体験があります。

この例は私たちの認識の構造を典型的に物語っています。影像としてイメージが心の中に描かれる、その影像が描かれる時に私たちが生まれてからこのかた体験したこと、記憶としてもっているものが働いて、ニョロッとしたものを蛇のようなものに描いた。それに対して、これは蛇だと判断する「識」が働いて、縄を蛇と見間違えるわけです。ところがよく見ると縄だったということになるわけですね。

これは蛇にしなくても、道ばたで知人だと思って声をかけたら別の人だったという例でもいい。誰かの後ろ姿をみて「誰それさんだ」と思って思わず声をかけた。前にいったら実際には違っていて、「人違いでした、ごめんなさい」という体験はよくあると思いますが、最初に見た時にイメージを心の中に描いて、そのイメージに対して「誰それさんだ」と判断が働く。でもよく見ると違う人だったというのは、描く時にも、判断する時にも、私たちの過去の蓄積が影響を与えて、そのようなことをしていることを示しています。

そう考えますと、私たちがものを認識しているというのは、心の中にいくつもの働きが生じて成り立っていることになります。これを瞑想の中では、「見ている」とか「聞いている」とか気づくことによって、一個一個気づけるようになっていきます。これが瞑想の面白いところであります。通常では、受、想、行、識と連続する一連の反応を、「気づく」ことで、進まないようにすることができるようになっていきます。でも、実際には日常世界では瞬時に判断するところまでいっているんですね。

有名な禅の一番難しい公案といわれるものに、「山は山、川は川」というのがあるんです。山は山、川は川と言われらたら、一体何を言いたいんだろうと思うんですが、よく考えてみますと、「観」という観察ですが、一連の五蘊の観察の中で一つずつ気づいていくことによって、見

ている時に「見ている」と気づけなくても、「何々である」と判断のところまでいっていても、でも気づいてはいるんですね。その「識」の段階で気づいていることを、おそらく「山は山、川は川」という表現で表しているのではないかと思います。これは東アジア世界にまで仏教の基本的な観察の仕方が伝わっていて、それを自分たちの言葉で表現したものではないかと思っています。

観の身近な例

歩いていて肩と肩とがぶつかったとしましょう。肩と肩がぶつかった時に、私たちは何を気づけばいいのでしょうか。「どこを見て歩いているんだ」と文句を言いたくなることもあると思いますが、大事なことは、肩と肩がぶつかった時には、実は私の体が感じているのは、ほんとは痛みのはずなんです。接触、触れていることに気づくことで、肩と肩がぶつかったら普通は痛みを感じます。「痛い」、「痛い」と気づけばいいんです。そうするとそこで心の働きは止まります。ところが、日常体験からすると、肩と肩がぶつかったら「どこ見て歩いているんだ、気をつけろ」と言いたくなる。心の中には怒りの気持ちが生じてきてしまうという馴染みになった反応がある方もいらっしゃるかも知れません。最近は瞬間湯沸かし的な方はいらっしゃらないと思いますけど、肩と肩がぶつかったら「痛い」と気づけばいい。それからどうすればいいかは自ずと決まってくると思います。

この例の面白いところは、同じような状況を友人で経験しました。彼の場合は怒りではないんですが、場所は韓国のインチョン空港。空港の窓口にいく直前で、荷物をカートに積んで押して歩いていた時、よその人が急いでいて、その人のカートが友人の足に当たったんです。その友人とはお坊さんでバングラディッシュの方ですが、足にカートがぶつかって、お坊さん、足の親指の爪を剝がしてしまった。その場で出血、かなり痛そうでした。どうしたか。さすがだな、と思ったんですか、彼はじっと「痛み、痛み」と気づき続けていた。喧嘩にはなりませんでした。

すぐ空港の中にある病院に行きまして、カートをぶつけた人も一緒に来ていただき、善後策をしましたけど、ぶつかって血が流れるほどの怪我をした時に、怒ることもなく、ただ痛みを「痛み、痛み」と気づくことによって、彼はその痛みに堪えていました。その彼は瞑想を大事にしていましたので、実際にやっていることは自分の体が起こしている、受け止めている反応を全部、気づくことを、いざという時に、すぐやっているんですね。こんなふうに日常の生活の中で応用できるんだと思います。

観察の目的

実際に観察していく時、目的には二つあるようです。「四念処観」ということで登場してくる瞑想の仕方、原始仏教では「止」と「観」というのは、最初期には明確には区別されて記述されていないように思いますが、目的はしっかりと分かれているように思います。

「止」は心の働きを静める方向でみています。そのためにはどうするかと言いますと、観察の対象を常に一つのものに限定しています。呼吸を観察している時に「入る、出る」をやっていて、他のところに心が飛んで行ってしまった時に、それに気がついて、何か考えている時には「考えている、考えている、考えている」と気づいて、もとの呼吸の方に帰っていきます。このように観察の対象を常に一つのものにして気づき続けると、実は心は静かな方向にいきます。

ずっと静かになっていくと、心に何ものも生じない状況が出てきます。ただし心に何ものも生じないフラットな状態が出現したにしても、実は瞑想をやめて日常生活に戻ると、前と同じように心の中には憂いや悲しみ、怒りが、何かをきっかけにして生じてきます。これでは問題ではないかと、観察の仕方を変えていったのが「観」という方になるわけです。

「観」は観察の対象を複数のものにします。たとえば皆さんも複数のものを観察できます。皆さん、全員呼吸している。「入る、出る」を気づけます。椅子に坐っています。「坐っている」と気づくことができます。もう一つ、お尻が背中か椅子の座面に触れているのがわかるはずです。「触れている」という接触感覚を気づく対象にすることができます。「入る」、「坐っている」、「触れている」、「出る」、「坐っている」、「触れている」と、複数のものを全部気づき続けていくことが可能です。気づきの対象を複数のものにして、自分の体が受け止めているものを全部気づいていこうとするのが「観」です。「観」をやっていますと、心が走らないようになってきます。智慧が生じる場合も、認識の構造を明らかにして、心が走らない状態をつくりだしていくことが可能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の分け方

観察の対象になっているものは「業処」といわれますが、業処の分け方は東アジア世界になると少し変わってくるところがあります。中国で瞑想に関する有名な人は何といっても天台大師智顗という人です。『天台小止観（童蒙止観とも）』を引用しますが、この中では観察の対象は

「歴縁修止観」と「対境修止観」というものに二大別されています。行・住・坐・臥・作作・言語。これが「歴縁」によって止観を修する時の観察の対象だといいます。行は歩く、住は立っている、坐は坐っている、臥は横になっている、作作は手を上げたり、足を上げたり、言語は概念です。世の中のすべてのものは実体を持たないので、「あらゆるものは空である」と心の中で念じ、「あらゆるものは空である、あらゆるものは空である」と、概念を、心を結びつける対象にして持ってくることができるんです。こうすると実は心は一つの対象に結びついていますから、心の働きは静かになってきます。これの応用型が禅宗の公案です。

公案は時代によって使い方が変わるんですけども、唐の時代に登場しくる公案、絶対矛盾の問題、「仏さまとは何か」と聞かれて「庭前柏樹子」、庭先の柏の木というのがありますよね。初期の段階では「庭先の柏の樹を見よ」と「庭先の柏の樹を見ているあなた自身が、仏にほかならないんだよ」と気づかせるために唐の時代には使われていたことが、最近では明らかにされていますが、宋の時代に使われている公案は、実は絶対矛盾のままです。「仏とは何か。庭前柏樹子」。「仏とは何か。庭前柏樹子」と、一つの概念に心を結びつけていくことをやっています。概念に心を結びつけることによって、心は一つの対象に結びついていますので、心を静かにすることができます。言語というのも実は、心を結びつける対象として大事なものになっていきます。

次の「対境修止観」というのは、六境を対象にして気づくものです。外からの刺激を受け止めている時を指しています。外からの刺激とは何か。見ている、聞いている、嗅いでいる、味わっている、触れている、考えているという行為の対象になっているもの、つまり、色・声・香・味・触・法という六つのものですが、これが「対境」であり、それらに対して実習されるのが「対境修止観」です。

「歴縁」と「対境」という言葉を使っていますが、二つの範疇に分け直しているのです。中国の天台大師の分け方は、ある意味、わかりやすいのではないかと思います。

観の目的は苦しみからの脱却

観察をするのは何のためでしょうか。止観の目的と効能は人生の苦しみからの脱却であり、そこから脱却していくこと、苦しみが生じないようにしていくこと、生じたとしても支配されないようにしていくことが目指されていました。「観」の練習によって私たちの心にしみついている

馴染みになったものを、ちゃんと克服できると言っているわけです。馴染みになっているものを克服するにはどうしたらいいか。心に生起してくる、どんなことかあっても嫌だという気持ちを起こさないようにして眺めることができるようになると、そこから脱却することができるといわれています。その時に大事なのは執着を起こさずに中立的な心の働きをもって、それを眺めていくことだと。「捨」という言葉で表現される心の働きがあって、これがちゃんと働いてくると、トラウマになっていることから脱却できるといわれます。

東アジア世界の工夫

実際に心の観察をするための工夫として東アジア世界に登場してきたものに、どのようものがあったのでしょうか。それは浄土教における「称名念仏」と、禅宗における「公案」が東アジア世界の瞑想の特徴として新しくできた工夫ではないかと思います。短い言葉を、ゆっくり声に出して、心を静めていくのが称名念仏です。原始仏教の段階で「随念の瞑想」といわれるものがありますが、それに相当するのではないかと思います。

同じようなものの日本の一例として、唐招提寺の「釈迦念仏会」、西大寺の「光明真言会」が上げられます。釈迦念仏はお釈迦さんの法号を唱えるものです。ゆっくりと「なー」、大分おいてから「むー」、人にいわせるとハエがとまりそうなゆっくりさであると言うんですが、釈迦念仏という、ゆっくりしたものがあります。

西大寺の光明真言会は光明真言を唱える法会です。どんな感じで唱えているかと言いますと、「おーん」、……「べーい」というふうにゆっくり唱えます。歩くのがくっついていまして、一歩一歩、「おーん」と唱えて一歩、「べーい」と唱えて一歩、言葉と歩くのがセットになって、しかも、ものすごくゆっくりしたペースで行っています。

日本の浄土教の大きな流れ

では、日本に入ってきた浄土教の中で、どんな流れがあったのでしょうか。『東大寺要録』の記述を見てみますと、日本においては「行」の範疇に入るものとして「念仏」と「真言」が古代から上げられています。念仏を唱えることも、真言を唱えることも「行」の一つだと認識され

てきます。

「行」の一つを資料的に残してくださっているのは光明山寺の永観ですが、東大寺に活躍したお坊さんです。奈良にいたお坊さんで称名念仏を大切にした人といわれています。彼の著作の『往生拾因』の中に「一心に阿弥陀仏を称えれば」という条件がついて、いろんなことが書かれてくるんですが、面白い記述か出てきます。

ポイントは「三業相応」です。天台の『法華玄（義）』に基づいて「口行の称名は必ず三業を具す。声を発すは口業、舌を動かすは身業、意を経るるには意業なり」とあります。口に出す称名念仏は身口意の三業に集中することができるんだといっているわけです。

「身業の礼拝には身意の二業を具す。意業の存念には唯だ意業のみなり、已上。近代の行者、仏名を念ずる時に舌口を動かすと雖も声を発せず、或いは念珠を執して只だ数遍を計ふ。ゆえに心、余に縁じて専念すること能わず、散乱すること甚だ多し。豈に成就することを得んや」。

心の中でのみ気づいていくのは結構難しいよ、と言っています。ところが口に南無阿弥陀仏と唱えることによって、三業は相応して専念しやすいのだ、ということを述べているのであります。

称名も行の世界

称名というのも実は「行」の流れの上に展開していきます。たとえば天台宗の慈覚大師は「称名念仏」を日本に導入した方の一人です。天台宗の中に善導系の念仏を入れたということですが、「引声して阿弥を念じ、念仏を修せらる」と後の記録に出て参ります。称名念仏は、瞑想の中の心を静めていく行の一つとして展開していくのであります。

称名も観想も両方とも「行」としての意味を強く持っていました。心を一つの対象に結びつけて心の働きを静めていくことが目指されていたのです。

（テープの念仏あり）「行」として実感される念仏の例です。これは台湾の三峡鎮というところにあります浄土系の西蓮浄苑で行われている念仏です。中国の大陸に生まれた聖量印光という人が始めた仏七という念仏行事の中で行われているものです。とてもゆっくりしたものですが、緩急の工夫が取り込まれています。

（テープの念仏あり）これは日本の念仏の一つです。時宗の「ひとつ火」という行事の中で行われている念仏です。これは「アミ引ダ張リ念仏」と呼ばれているんですが、アとミのところを、うんと伸ばして、最後の仏のところを、抑揚をつけて上に上げるので、「アミ引ダ張リ念仏」といわれています。そういう唱え方があります。ゆっくりと唱えて、心を静めていく働きをしていると考えていいと思います。

法然以降の念仏の流れ

そういう念仏の伝統があったところに法然が登場しまして、念仏に新しい流れを起こしていきます。一宗としては独立していなくて、行の一つとして存在していた念仏を、一つの宗派として興していきます。もう一つは「信」を強調することをやっていきます。おそらく信を強調するようになった背景には、末法の時代に入ったということがあると思います。末法の時代は「教行証」の中で「行」も「証」もなくなった、教えだけが残った、と言われます。教えを対象にして私たちができることは何か。おそらく信じることしかない。そういうのも背景にあって、「信」を強調する念仏の一宗が独立していくのではないかと思います。

凝然が書いた『三国仏法伝通縁起』には「震旦の諸師、浄土の法を弘む。日本の先徳は立てて宗と為さず。諸宗の先哲は各おの、自宗の立義に随い、宗を陳べ弘通するのみ。近代の源空上人已後、浄土宗を立て、世間に弘通す」。凝然の言い方ですが、多分、正しいのではないかと思います。

次も凝然の『浄土法門源流章』の記述です。「浄土の教観は別宗と為さず、各おの自宗教に随って法義を解釈す」と述べていますので、中世の時代までの念仏というのは「行」の一つであり、悟りをえるためにやるものだと考えられていて、それは別に何々宗の人だからやっちゃいけないということではなかった。それが一宗として独立するようになったのは法然聖人以降であるというのです。その点から考えると、法然は独自性を出していったと理解することができます。

信を中心とする念仏の登場

大きな流れとして「観念為本」から「称名為本」へ、そして「信心為本」へといわれますが、法然のところあたりから「信」心を中心とするお念仏ができあがっていくのだと思います。

「信心為本」から見えてくる世界は何か。何でも阿弥陀様にお任せするわけですね。どんなことがあっても阿弥陀様のお計らいということで、自己の計らいを入れない。自己の計らいを入れないことは、素直にそのまま受け止めていくことなんだと思います。素直に受け止めていくのは修行道の観点からみれば「観」の実習の中から出てくる世界と、ほぼ同値と考えていいと思います。

自ら好き嫌いの感情を起こさない、どのようなことがあっても、そのまま受け止めていく。江戸時代の妙好人の言葉で「何事もあなた任せの南無阿弥陀仏」という言葉があったと思いますけれども、皆、受け止めていきましょうと言っています。自己の計らいを起こさず、好き嫌いの感情を起こさないで、そのまま受け止めていきましょう、というわけです。

第二の矢がない

止観の実習によって実現されるものは、「ありのままに受け止める」ことだと表現されることもあります。時には「第二の矢がない」とも表現されます。外の刺激を受けても、新たな感情を起こして、好きだ、嫌いだ、嫌だ、怒ったり、泣いたり、笑ったり、ということがない状態が出てくるのは、念仏でも同じだろうと思います。つまり、第二の矢がないということなんだと思います。

そのようなことが実現できるとしたら、そのような人たちが、活躍できる場というのはあるのでしょうか。結構あるんですね。実際に仏教の伝統的な心を見つめる修行法をもとにして活躍している人たちがいます。「エンゲージド・ブッディズム」の信奉者の方たちです。ベトナムのテクナット・ハーンが起こした運動が最初のエンゲージド・ズッディズムになるんですが、彼らのグループは「サマタ・ヴィパッサナー」の実習を大事にしています。彼らは瞑想によって心が整えられていると言います。それによってどういうことかできるか。好き嫌いの感情を起こさずに、ものごとに対処できる円満な性格が形づくられていく。こだわりのない柔軟な性格でもありますので、対立する人たちのどちらにも与せず、中立的な立場で対応することができるはずです。ですから、紛争の解決等に「サマタ・ヴィパッサナー」の修行をきちんとした人たちが、

当たることがいいのではないかと言います。彼らは、紛争解決の仲介等を、関われる領域の一つとして考えています。

仏教者は高度専門職者

実際にそういうことができる人たちは自分の言葉で、その役割、意義を説明できるんだと思うんですが、それができるといいと思います。このように、自らの存在意義を自らの言葉で語れる人たちは、今風の言葉で言えば、高度専門職者に他なりません。ですから、仏教者は、本来、自らの体験を大切にして、臨床の智慧をみがきながら、自らの存在意義を語れる、「学」と「行」とを踏まえた高度専門職者であってほしいと思います。

伝統的な仏事の中では、こだわりなく、好き嫌いのない性格は、宗教的な行事、たとえば法要や葬儀の中で、私たちに対して宗教的な援助を行うこともしやすいのではないかと思います。葬儀、悲しみを癒す場、精神的な安定を得られる場において、傾聴に心掛けることも可能になってくるのではないかと思います。

実は西洋世界では注目されているチャプレンという人たちがいます。中立的な立場で心のケアにあたる職の人たちです。それと同じようなことが、仏教者も可能ではないかと思います。宗教的な中立は前提になるかと思いますが、危機的な状況にある人たちの精神的なケアをすることができるのではないでしょうか。

チャプレンは、あるところで議論になったんですが、まだ日本語訳がありません。スピリチュアルケア師とか臨床人間師が良いんじゃないかとか、心身安寧師でも良いんじゃないか、とか。まだピッタリとくる言葉がないんですけれども、そういうような役割は果たせるのではないかと思います。

仏教の瞑想（止と観）が持っている本来的な機能、第二の矢がなくなる状態が実現できることは、現代社会において大いに活躍することに役立つのではないかと思います。

仏教の未来は、仏教をとらえる視座を変えてみることから開けてくるのではないでしょうか。東アジア世界、特に日本は、禅宗は別ですが、

それ以外の宗派は、仏教を「教理」「教」で捉えてしまいがちです。「教理」とか「教」とか「学」という面ではなく、別の視点、「行」の視点から捉えていけば、違った側面が見えてきます。

仏教の持っているものは現在、生きている私たちに非常に密接に関わるものだということができます。何故なら、誰でも生きていく上で、憂い、悩みを抱えているからです。そこからの脱却を、具体的な方法を示して、説いているのが仏教なのではないでしょうか。このような視点から考えていけば、私たち仏教を学ぶ人たちも、もう少し社会的な役割を認識することで、現実の社会の中で果たせることがあるのではないかと思っています。

今日のお話をいただいて、仏教が「現在と未来」に対して、どういう働きかけができるかということを述べさせて頂きました。どうもご静聴有り難うございました。

司会　蓑輪先生、ありがとうございました。それでは最後に、龍谷大学仏教文化研究所副所長　淺田正博より、記念講演会の閉会のご挨拶を申し上げます。

仏教文化研究所副所長　**淺田正博**

本日は朝から大変たくさんの方々にお越しいただきまして、本当にありがとうございました。今、西本願寺の本山では七五〇回大遠忌法要が勤められております。これは五十年に一度の大法要でございます。五十年前、七〇〇回の大遠忌が行われまして、その事業の一環の中で龍谷大学は大変な変換期にあったように思います。一つは深草の地へ出ていきまして、総合大学として発展していくきっかけでもあったようです。もう一つは、それまでございました文学部、短期大学部の充実もおこなわれました。そういう中から、この仏教文化研究所が設立されたと聞いております。研究所の目的を見ますと「仏教文化及びその関連領域に関する総合的学術研究並びに国際的研究交流を行い、もって学術研究の向上に寄与することを目的とする」という文がございます。

五十年を迎えるにあたりまして、どのような事業をさせていただければ良いか、相談をさせていただきました。この五十年間の研究所の成果

は多大なものがございます。その回顧とこれから研究所がどのように進んでいくかという展望、その中で、今後いかに研究所が発展していくかを視野に据えた「仏教の未来」という総合テーマを掲げさせていただきました。そのテーマによってこれからの研究所の歩む道に関するヒントをいただければということを考えた次第であります。

国際的研究交流の面から、午前中はマーク・ブラム先生によりまして「未来における仏教の所在」というお話をいただきました。午後からは仏教文化の面から、真宗、仏教だけではなく、文学の立場から、三角洋一先生に『海道記』に関するお話をいただき、その中から「仏教の未来」を考えるご講演をいただきました。ただいまの蓑輪顕量先生からは「現代とのつながり」について「行」に視点を移さねばならないという、大変示唆に富んだご講演をいただきました。このようなご講演をヒントにさせていただきまして、これからも五十年先、一〇〇周年に向けて研究を重ねていきたいと思っております。どうか、皆様には仏教文化研究所に今後ともご支援をいただきますよう、お願いをいたしまして、本日の記念講演会を終了させていただきます。本当にありがとうございました。

司会　これにて龍谷大学仏教文化研究所創設五十周年記念講演会を終了いたします。皆様、どうもありがとうございました。