

仏教瞑想についての解説と資料

井上ウイマラ

仏教瞑想についての解説と資料

井上ウイマラ

本書で「死の気づき」と訳されている *marāṇa-sati* (マラナ・サティ) は、漢訳では「死念」と訳されてきた。 *satī* (念・マインドフルネス) が「思い出すこと」を語根とするパーリ語であることを考えると、死念はキリスト教のメモメント・モリ(死を忘れないように努めること)によって生を充実させようとする実践)に通じる瞑想である。アショーク大王(紀元前二六八頃〜前三二二頃)の時代には仏教伝道のために使者が遣わされ、ギリシャ地方や死海周辺の中東にもブッダの教えが伝えられていたようである。マラナサティの実践が、キリスト出現を準備したユダヤ教の密教であるエッセネ派などを介してキリスト教神秘主義に秘かに伝えられていた可能性を想像してみることは、宗教を超えて死から学んできた人類の智慧について思いを巡らす楽しみを与えてくれる。

ブッダの教えに戻ってみる

さて死念については、増支部 (*Anguttara Nikāya, AN*) 第六集(六つのテーマを持つ教えをまとめた集成)

の「憶念すべきものの章 (*Sarāṇya Yagga*)」に二経が収録され、『清浄道論 (*Visuddhi-magga*: 五世紀ころブッダゴサ (*Buddhaghosa*) によって編まれた仏教瞑想についての最も総合的な解説書』第八章において「繰り返し思い出すべき瞑想対象 (*amussasi-kammaithana*)」の一つとして解説されている。

増支部の第一経 (*AN.III.303-306*) では、ブッダが「多くの効果をもたらさし不死に到達する修行法」として死念を推奨すると、比丘たちは「あと一昼夜命があるとしら、その間にブッダの教えを実践します」と、「あと半日命があるとしたら、……」、「あと一回食事をするあいだ命があるとしたら、……」、「あと一口食べるあいだ命があるとしたら、……」、「あと一呼吸するあいだ命があるとしたら、その間にブッダの教えを実践します」などと答える。それを聞いたブッダは、まだまだ彼らに切実さが足りないことを指摘して、『「一口食べるあいだしか命が残っていない」、「一呼吸するあいだしか命が残っていない」と、そのようにいつ死んでもおかしくはないことを忘れないようにして、寸暇を惜しんで修行することが不放逸に生活することであり、漏れ出る煩惱を根絶するために死念をしつかりと修行することである」と激励する。死念の修行は、このようにしてすべての修行法の中に、無我や空を理解して解脱を体験するための切実な姿勢の涵養法として埋め込まれている。

第二経 (*AN.III.306-308*) では、ブッダは自ら具体的に死念の実践法を次のように説明している。私たちは蛇に噛まれたり、転んで頭を打ったり、食中毒や突然の体調不良に襲われたりして、いつ死の危険に襲われるかわからない。そんな時にこそ、「私には手放すべき不善の法がないか?」と振り返ってみるべきである。そしてもし不善の法があれば、大きな意欲と努力と不退転のマインドフルネス

(気づき・注意深さ)と正しく見極める智慧をもって、その不善の法を手離すべきである。それはあたかも、自分の衣服や髪の毛に火がついたら (aditacado va aditasio va) 即座に必死で消し止めなければならぬようなものである。そうして手離すことができた時には、その喜びをもって、残された時間をさらに良き法を身につけるように努力してゆくべきである。

死念は、「頭燃(ずねん)を払うがごとく坐禪すべし」という道元や源信ら祖師方の教えの源となったブツダの教えであった。そしてまた、吉本伊信(一九一六～一九八八年)が現代的に整備した内観の原点となった「身調べ」における、「今死んだら、後生はどこになるか?」を問い詰めてゆく実践にも受け継がれていた。そしてもちろん、キリスト教のメモメント・モリにも通じるものである。死を思うことを契機として今この生を充実させ、究極の幸せである涅槃を目指して今のこの瞬間を生き切るための教えである。

あらゆる死の可能性を想起してみること

『南伝大蔵経六三 清浄道論二』(大蔵出版、一～二四ページ)における死念の解説では、寿命を全うした大往生のような死に方から、突然の非業な死に至るまで、あらゆる死の可能性を具体的に思い描くことが説かれている。そこでは、受精した瞬間から私たちの人生は死に向かって進んでいることが説かれており、胎児のうちに死ぬこと、出産における死、成長過程での事故死、病死を含めて出来るだ

け具体的に思い描いてみるように教えられている。そしてブツダを含めたどんなに偉大な人でも死を免れることはできないこと、何時何処で死ぬかは誰にもわからないこと、さらにこの身心は地球の生態系に根を張り、その命は微妙なバランスで平衡状態を保ちつつも、いつどの瞬間にそのバランスが崩れて死を迎えてもおかしくはないことを考察すべきであると説かれている。

ブツダの教えに触発された多くの瞑想修行者たちが、当時のあらゆる先端的知見を総動員しながら、切迫感をもって死を身近に感じられるように、生と死の深くつながり合った在り様を詳細に思い描いていった様子が伝わってくる。

satiの訳語を巡って

冒頭でも触れたように、satiは「思い出す」ことを意味する動詞sarahiの名詞形で、「思い出すこと、忘れないようにすること、記憶」などを意味し、漢訳では「念」と訳されてきた。ゲティン(Rupert Gettin, 一九五七年)『On some definitions of mindfulness』(二〇一一年)によると、satiを最初にmindfulnessと英訳したのはリス・デイヴィッツ(Thomas William Rhys Davids, 一八四三～一九二二年)であり、一八八一年頃からの試行を経て一九一〇年に長部経第二七経のMahāsātipaṭhāna-sutta(大念処経)を『The great discourse of establishments of mindfulness』と訳して解説したことを機に定着したようである。

こうした学術的な流れを受けて、カバット・ジン (Jon Kabat-Zinn, 一九四四年～) が一九七八年にマインドフルネスに基づいたストレス低減法 (Mindfulness Based Stress Reduction: 以下 MBSR と略称) を創始して、現代的マインドフルネスの流行現象に火が付けられた。分子生物学者だったカバット・ジンは、参加前とプログラム終了後のアンケート結果を統計解析するエビデンスに基づいたアプローチを採用して、医療や心理療法の主流に受け入れられる素地を切り拓いたのである。

さて、この *sati* が経典の中でどのように使われ、それに関連した観察法がどのように描写され訳されてきたのかを概観することによって、死念の土台となっているマインドフルネスについて情報提供してゆきたい。

satipaṭṭhāna ㄩㄣˊㄙㄊ

satipaṭṭhāna は *sati* と *paṭṭhāna* の合成語であり、「マインドフルネスの確立 (establishments)」と訳されるのが一般的である。漢訳では、「念処」とも「念住」とも訳されてきた。ところが、経典の中では *sati* と *paṭṭhāna* (確立・基盤) の組み合わせではなく、*sati* と *upaṭṭhāna* (近くに立つこと・世話すること・ケア) の組み合わせで使われることが多い。この場合には、「マインドフルネスによるケア」あるいは「マインドフルであることそのものがケアである」という解釈が成立する。

出家修行者の生活規範を集めた『律蔵 (Vinayaṅkaka)』には、出家修行者たちは病気になった時には看取りを含めて最期までお互いに世話し合い助け合うことが説かれている。修行者たちはブッダの教えに従って、マインドフルに相互看病を実践したようで、「よき看病者となるための五条件」や「看病しにくい患者の五条件」なども記されている(『看護と生老病死…仏教心理で困難な事例を読み解く』井上ウイマラ、三輪書房、二〇一〇年、四〇～六三ページ)。

マインドフルネスは、自分を見つめるだけではなく、他者を見つめ、自他の関係性を見守ってゆく間主観的な観察法として実践されていたのである。このことが、近年トラウマ治療やグリーンケアの領域においてもマインドフルネスが中核技法として取り入れられるようになった理由だろう。

マインドフルネスの瞑想対象

『念処経 (Satipaṭṭhāna-sutta)』(中部 / Majjhima Nikāya, MN.1.55-63) では、瞑想対象が身体、感受、心、法(心身相関現象とその法則性)という四領域にわたって、十三グループに分類されている。

身体 (kāya)

- ① 呼吸、② 姿勢(行住坐臥)、③ 日常行為、④ 身体を構成する三十二の部分、
- ⑤ 地水火風の要素、⑥ 墓場における死体の崩壊過程

感受 (vedana)

- ⑦ 快・不快・中性の身体感覚

心 (citta) ⑧ 心が貪瞋痴のいずれに染まっているか、集中しているか散漫になっているか、囚われているか解放されているかなどの状態分析

法 (dhamma) ⑨ 心を曇らせる五つの働き(五蓋)、⑩ 人間を構成する五つの集合体(五蘊)、
⑪ 感覚器官と認知の発生プロセスの観察、⑫ 解脱に導く七つの働き、
⑬ 四つの聖なる真理(苦、苦の原因、苦の消滅、苦滅に至る実践)

本書で取り組まれている「死の気づき」は、身体に関する観察の④と⑥が組み合わされたものとして実践されている。

このようにマインドフルネス瞑想では、日常生活における心身相関現象の全てが観察対象となり得る。換言すると、マインドフルネス瞑想が深まってゆくと、瞑想対象にならないものはないのである。そのことを理解してもらえるように、『念処経』において sīlī に関連する観察法を表現する言葉を列挙してみよう。

anupassī viharati
(繰り返し見詰めながらす・生活する)

sato assasati, sato passasati
(気をつけて息を吸い、息を吐く)

pañānāti
(息の長短、感覚、認知などのプロセスを遍く知る)

sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāntī/passasissāntī sikkhati
(全身を感じながら息を吸おう・吐こうと訓練する)

passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṇi assasissāntī/passasissāntī sikkhati
(身体の動きを鎮めながら息を吸おう・吐こうと訓練する)

sampajānakarī
(日常行為の全てを正しく遍く知りながら行う)

paccevekkhati

(身体の構成要素などを省察する)

imameva kāyaṃ upasamharati

(崩壊してゆく死体の様子をこの自分の身体に重ねて見つめる)

yathāhūtaṃ pajānāti

(四聖諦をありのままに遍く知る)

マインドフルネスの観察戦略

呼吸から始まる観察対象は、感受、感情や認知のプロセスを含めてあらゆる現象に及んでいる。その意味するところは、観察する心が何かに気を取られて呼吸から離れてしまった時、その時に一番心をとらえているメイン対象に従って観察してゆけばよいということだ。そうした観察戦略を象徴する言葉が *anupassanā* である。接頭辞の *anu* は、「くり返して」という意味と、「従って」という意味を併せ持つ。

念処経に頻出するこの *anupassanā* という言葉は、観 (*vipassana*) の同意語である。マインドフルネスはヴィパッサナー瞑想と等置されることもあるが、呼吸からはじめて、その時々が一番心をとらえている明瞭な対象を、その都度繰り返して見つめてゆき、落ち着いたらまた呼吸に戻る。これが共通の構造になっている。四領域・十三グループに分類した上記の表は、こうした観察戦略の中で、すべての対象がマインドフルネス瞑想の対象に絡め捕られてゆくネット構造を示しているものと考えてよいだろう。

洞察の定型句

こうした具体的観察に基づいて、十三グループの観察の最後には必ず洞察に関する定型句が置かれていて、そこでは以下のような表現が用いられている。

samudayadhammānupassī

(生起してくる現象を繰り返し見つめながら)

vayadhammānupassī

(消滅してゆく現象を繰り返し見つめながら)

samudayavayadhammānupassī

(生起し消滅してゆく現象を繰り返し見つめながら)

atthi kāyo ti vā pañ'assa sati paṇcupaṭṭhāṭṭhā hoti

(修行者には「『私』が脱落して(身体(だけ)がある)」という気づきが現前してくる)

この表現には、「私」という主体観念が消えて、呼吸や感覚や感情や思考だけが体験される無我や空に関する最も古い描写様式が残されている。「私」がコントロールしていなくても、呼吸はそれ自体で生起消滅していて、長短も深浅もその時の状況に応じて自ずから変化している。そしてそれは、いつ止まってしまってもおかしくはない永続する保証のない生命現象なのであった。こうした洞察が生まれると、次のような生き方が可能になると説かれている。

Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati

(依存することなく生活し、世界の何物にも執着しない)

そして、こうした修行者の生き方は同経の冒頭部で以下のように描写されている。

Kāye kāyaṇuppassi viharati, ātāpi saṃpañjāno satimā vineyya loke abhijjhādonanassari

(身体において身体を繰り返し見つめながらすこし、熱心に、正しく遍く知り、マインドフルに世界の貪りと憂いを調伏してゆくべきである)

saññāが広範囲で訳し分けられる理由

それではここで、記憶を語源的な意味に持つ saññāが、自分が今していることを忘れないように自覚しておくことから、気づきや、真理の洞察に至るまでの広範囲で訳し分けられる原因は何なのか、その理由を考えるための思考実験を紹介しよう。

以下の通りに、自由に思い出してみよう。

- ① 五年前のこと
- ② 一年前のこと
- ③ 一か月前のこと
- ④ 昨日のこと
- ⑤ 一時間前のこと
- ⑥ 一秒前のこと

一時間前のことまでは、いつどこで誰と何をどうしていたかという5W1Hを使った言語的な思考で思い出すことができる。ところが、一秒前のことを思い出そうとしても、心に向けてだけで時間が経ってしまい、言語的思考では思い出すことができない。一秒前を思い出そうとしながらできることは、ただ呼吸や心臓の鼓動などを感じているだけ、見えるだけ、聞こえるだけの純粹体験と呼ばれる体験を感じていることだけである。言語的に思考する意識が成立する前の体験に自覚的に触れるこの体験を、筆者（井上）は「意識の微分体験」と呼んでいる。

ここで、あらためて考えてみてほしい。「私が、何時、何処で、誰と、何を、どうしていたか」という言語的思考が成立するためには何秒くらいかの時間が必要だろうか？ それは、思考に必要な単位時間である。s.m.に基づいて繰り返し見つめる実践をしていると、さまざまな意識状態を遍く観察し洞察する機会に導かれるため、筆者にとってはこうしたテーマについて探求することが自然な流れになっただけだ。

この問いに最も科学的にアプローチしているのがスターン (Daniel N. Stern, 一九三四～二〇二二年) の『プレゼントモーメント: 精神療法と日常生活における現在の瞬間』(岩崎学術出版社、二〇〇七年) である。彼はそこで、言語的に思考する意識が成立するためには、少なくとも三～四秒の時間を必要とするとして述べている(前掲書五六ページ)。スターンは母子の間のやり取りを科学的に研究する中で、音楽体験の考察を含めて、人間的な意識の発生過程を探った。乳児は、言葉を話せるようになる前に、喃語によるコミュニケーションをしている。喃語は、発音、ハミング、唄、意味ある言葉をつなぐ要素を担

うもので、成人のオノマトペにその残響を残している。

筆者は、意識の微分体験と言語的な「私」が成立するための単位時間についてのエクササイズを提示しながら、スターンの研究に出会い、二つをつなげて紹介するようになった。子育て中の両親たちからマインドフルネス指導を請われたご縁に導かれてのことであった。

自覚的に往復することの大切さ

このようにして念処・マインドフルネス (satipatthana) の実践においては、純粹体験から感情や思考に支配された言語的意識まで、あらゆる意識レベルが体験的に観察される。こだわりが発生する以前の純粹体験、「私」意識の発生過程、思い込みやこだわりによって苦しみに囚われた状態、これらありのままに繰り返し見守りながら自覚的に往来できるようにする。すると自縄自縛の苦しみを作り出していった執着や思い込みがほどけやすくなってゆくのである。

上記で紹介したブッダの多様な観察アプローチは、こうした意識の変容体験が自然に促進されてゆくための総合的な体系になっている。

自他を見守る間主観的实践

『念処経 (Sāṃpāthana-sutta)』のもう一つの特記すべき特徴は、以上の全ての観察が自分を見つめるだけではなく、他者を見つめ、自他の間に展開する関係性を見つめるという三つのモードで観察するように促されていることである。経典では、内 (ajjhata) と外 (bahiddha) と内外 (ajjhata-bahiddha) という言葉で表現されている。

ブツダが、呼吸をはじめとするあらゆる瞑想対象を間主観的な視点から観察することを教えていたことは驚くべき慧眼であった。今でこそ、リゾラッティ (Giacomo Rizzolatti, 一九三七年〜) らによって一九九六年に発見されたミラー・ニューロンの研究から、自他という観点を含めて、人間が共感的関係性の中で言語を獲得するためには、映し合う神経系の働きが必須のものであったことが科学的に解明されてきている (『ミラーニューロン』紀伊國屋書店、二〇〇九年)。ブツダは、おそらく唄や演劇などの観察や、人間の言語獲得や主観的観念の発生過程をつぶさに観察することによって、こうした映し合う関係性の中でのみ人間的な心や言葉や概念、そして実存的な苦しみが生まれてくることを直感的に見てとったのではないかと思う。

止観とチヨイスレス・アウエアネス

このマインドフルネスは、伝統的に止観 (Samatha-vipassana) という二つの要素で説明されてきた。精神集中を意味する止は、三昧 (samāhi) とも禅定 (jhāna) とも呼ばれるもので、ひとつの対象のみ

に意識を集中させることで心の波長が整ってゆく。レーザービームのように波長が整った心の力は、言語や概念の壁を突き破って、真実に直接参入してゆく窓を拓いてくれる。そして真実に直接触れながら、常に変化し続けていること (無常)、自分の思い通りになるものではないこと (無我)、変化し続け思い通りに支配できないものは不満の痛みを与えること (苦) という自然の理が洞察されてゆく。この洞察智を観 (vipassanā) という言葉に託し、無常・苦・無我の三特相を深く理解し納得してゆくことによって解脱へと導かれてゆく。寺院の山門には三つの入口があるのは、解脱に到達するためには無常・苦・無我のいずれかの洞察をくぐらなければならぬからである。

経典には観という言葉が登場することは少なく、その代わりに anupassana (随観、くり返し見つめること) という言葉が多用されている。こうして呼吸を見つめることから始めて、さまざまな所に惹かれてゆく心をそのつど繰り返し返して見つめていくうちに、上記の四領域十三グループにまとめられた瞑想対象群のいずれかを経巡って、三解脱門に向かって瞑想の旅が続けられてゆくのである。

その時、私たちは次に何を観察しようかと思案する必要はない。その時に心をとらえている対象、心に一番明晰に現れて来ている対象に従って観察してゆけばよいのである。クリシュナムルティのチヨイスレス・アウエアネスとは、この随観の言い換えなのであった。著者のラリーが高く評価しているように、マインドフルネス研究者たちの多くもチヨイスレス・アウエアネスに惹かれて瞑想とその研究に入ってきているようだ。そうであればこそ、anupassā とチヨイスレス・アウエアネスが同根であることを知っておくことが役に立つだろう。

止観の組み合わせ方

止観における集中力と洞察力の組み合わせ方については、AN.II.156-157（テーマの数でまとめた経典の四テーマ部の修行道に関する章）に以下の四つの方法がまとめられている。①先に集中力を養成してから洞察力を修行する。②洞察力を修行してから集中力を養う。③集中力と洞察力を交互に組み合わせて修行する。④スピリチュアルな高揚がおさまった後で心が内面に安定・集中して道が開ける。

経典の記述の中では①が最も一般的な修行の進め方であり、専門的に瞑想修行をする人たちは②と③を含めたいずれかの方法による。その人の性格に合った仕方に合わせてるのがよい。これらに対して④は、瞑想修行に関心のない人たちでも何かの拍子にスピリチュアルな体験をすることがあり、その高揚がおさまった後で心が落ち着いた時にふさわしい機縁があると解脱に向けた道が開けることがある。組織的・教義的な宗教には関心がなくても、スピリチュアルなものを大切にするタイプの現代人には合ったアプローチかもしれない。

原典の紹介

解説はこれくらいにして、以下に本書で使われている経典のいくつかを翻訳して紹介しておこう。読者が、ラリーに導かれてブツダの瞑想法に触れ、さらに深くブツダの息吹にふれたいと思うような

こともあるだろう。そんな時に読んでいただければ嬉しく思う。

●「男女や僧俗を問わず絶えず省察すべき五法」（増支部／Anguttara Nikāya, AN.III.71）

これは、僧俗を問わず誰でもがいつも振り返ってみるべき教えである。原典には、項目の後に詳しい考察法が添えられている。ここでは、実際に解脱の智慧が生まれる瞬間についてと、その後にとどのようにしてその洞察を育ててゆくかについても語られている。

比丘たちよ、女性であれ男性であれ、在家であれ出家であれ、これら五つの事柄について絶え間なく省察してみるべきである。

一 「私は年老いる運命にあり、老化を超えることはできない」と、絶え間なく省察すべきである。

二 「私は病気になる運命にあり、病気になることを超えることはできない」と、絶え間なく省察すべきである。

三 「私は死ぬ運命にあり、死を超えることはできない」と、女性であれ男性であれ、在家であれ出家であれ、絶え間なく省察すべきである。

四 「私はすべての愛する人々・気に入った人々と別れる運命にあり離れる運命にある」と、

女性であれ男性であれ、在家であれ出家であれ、絶え間なく省察すべきである。

五 「私は業を背負う者であり、業を引き継ぐ者であり、業から生まれた者であり、業に縛り付けられた者であり、業を抛り所とする者である。善き行いであれ、悪しき行いであれ、ある行いをすれば、その業の結果を引き継ぐ者となるであろう」と、女性であれ男性であれ、在家であれ出家修行者であれ、絶え間なく省察すべきである。

ではどのような意味合いにおいて、比丘たちよ、「私は老いる運命にあり、老いを超えることはできない」と、女性であれ男性であれ、在家者であれ出家修行者であれ、絶え間なく省察すべきなのであろうか？

比丘たちよ、衆生には若さにおいて若さの驕りがある。その驕りに酔いしれることによって身体による悪行を行い、発話による悪行を行い、意による悪行を行ってしまう。その根源となるものを絶え間なく省察していると、若さにおける若さの驕りの全てが捨て去られるか、弱められる。比丘たちよ、このような意味合いにおいて、「私は年老いる運命であり、老いを超えることはできない」と、女性も男性も、在家者も出家者も絶え間なく省察すべきである。

では比丘たちよ、どのような意味合いにおいて、「私は病気になる運命にあり、病気になることを超えることはできない」と、女性であれ男性であれ、在家者であれ出家修行者であれ、絶え間なく省察すべきであるのか。

比丘たちよ、衆生には健康について健康の驕りがある。その驕りに酔いしれることによって、身体による悪行を行い、発話による悪行を行い、意による悪行を行ってしまう。その根源となるものを絶え間なく省察していると、健康についての驕りの全てが捨て去られるか、弱められる。比丘たちよ、このような意味合いにおいて、「私は病気になる運命にあり、病気を超えることはできない」と、女性であれ男性であれ、在家者であれ出家修行者であれ、絶え間なく省察すべきである。

では比丘たちよ、どのような意味合いにおいて「私は死ぬ運命にあり、死を超えることはできない」と、女性であれ男性であれ、在家者であれ出家修行者であれ、絶え間なく省察すべきであるのか。

比丘たちよ、衆生には寿命について寿命の驕りがある。その驕りに酔いしれることによって、身体による悪行を行い、発話による悪行を行い、意による悪行を行ってしまう。その根源となるものを絶え間なく省察していると、寿命について寿命の驕りの全てが捨て去られるか、弱められる。比丘たちよ、このような意味合いにおいて「私は死ぬ運命にあり、死を超えることはできない」と、女性であれ男性であれ、在家者であれ出家修行者であれ、絶え間なく省察すべきである。

では比丘たちよ、どのような意味合いにおいて「私はすべての愛する人々・気に入った人々と別れる運命にあり離れる運命にある」と、女性であれ男性であれ、在家であれ出家であれ、

絶え間なく省察すべきであるのか。

比丘たちよ、衆生たちには愛する人に対して貪りという欲望がある。その貪りに染まってしまふことよって、身体による悪行を行い、発話による悪行を行い、意による悪行を行ってしまふ。その根源となるものを絶え間なく省察していると、愛する人に対する貪りという欲望の全てが捨て去られるか、弱められる。このような意味合いにおいて「私はすべての愛する人々・氣に入った人々と別れる運命にあり離れる運命にある」と、女性であれ男性であれ、在家者であれ出家修行者であれ、絶え間なく省察すべきである。

では比丘たちよ、どのような意味合いにおいて「私は業を背負う者であり、業を引き継ぐ者であり、業から生まれた者であり、業に縛り付けられた者であり、業を抛り所とする者である。善き行いであれ、悪しき行いであれ、ある行いをすれば、その業の結果を引き継ぐ者となるであろう」と、女性であれ男性であれ、在家であれ出家修行者であれ、絶え間なく省察すべきであるのか。

比丘たちよ、衆生たちの身体による悪行があり、発話による悪行があり、意による悪行がある。その根源を絶え間なく省察していると、その悪行のすべてが捨て去られ、あるいは弱くなる。比丘たちよ、この意味合いによつて「私は業を背負う者であり、業を引き継ぐ者であり、業から生まれた者であり、業に縛り付けられた者であり、業を抛り所とする者である。善き行いであれ、悪しき行いであれ、ある行いをすれば、その業の結果を引き継ぐ者となるであろう」と、

女性であれ男性であれ、在家であれ出家修行者であれ、絶え間なく省察すべきである。

もし比丘たちよ、聖なる弟子が「老いる運命にあり、老化を越えることができないのは私一人だけではない」と省察し、「衆生たちの来し方、行く末、死と再生があるかぎり、すべての衆生たちは老いる運命にあり、老化を越えることはできない」と省察し、その根源を絶え間なく省察していると洞察の道 (magga) 解脱の四段階のそれぞれにおける、最初の一瞬の洞察を「道心 (magga-citta)」と呼ぶ。その段階のその後には繰り返し生じる同様な洞察の心は「果心 (phala-citta)」と呼ばれる。が開ける。彼はその洞察の道に親しみ、修行し、何回も繰り返し実践する。その洞察の道に親しみ、修行し、何回も繰り返し実践していると、束縛が捨て去られ、潜在する煩悩が空っぽになる。

「病気になる運命にあり、病気を越えることができないのは私一人だけではない」と省察し、「衆生たちの来し方、行く末、死と再生があるかぎり、すべての衆生たちは病気になる運命にあり、病気を越えることはできない」と省察し、その根源を絶え間なく省察していると洞察の道が開ける。彼はその洞察の道に親しみ、修行し、何回も繰り返し実践する。その洞察の道に親しみ、修行し、何回も繰り返し実践していると、束縛が捨て去られ、潜在する煩悩が空っぽになる。

「死ぬ運命にあり、死を越えることができないのは私一人だけではない」と省察し、「衆生たちの来し方、行く末、死と再生があるかぎり、すべての衆生たちは老いる運命にあり、老化を越えることはできない」と省察し、その根源を絶え間なく省察していると洞察の道が開ける。

彼はその洞察の道に親しみ、修行し、何回も繰り返して実践する。その洞察の道に親しみ、修行し、何回も繰り返していると、束縛が捨て去られ、潜在する煩惱が空っぽになる。

「すべての愛する人々・気に入った人々と別れる運命にあり、離れる運命にあるのは私一人だけではない」と省察し、「衆生たちの来し方、行く末、死と再生があるかぎり、すべての衆生たちは、すべての愛する人々・気に入った人々と別れる運命にあり、離れる運命にある」と省察し、その根源を絶え間なく省察していると洞察の道が開ける。彼はその洞察の道に親しみ、修行し、何回も繰り返して実践する。その洞察の道に親しみ、修行し、何回も繰り返している

と、束縛が捨て去られ、潜在する煩惱が空っぽになる。

「業を背負う者であり、業を引き継ぐ者であり、業から生まれた者であり、業に縛り付けられた者であり、業を抛り所とする者である。善き行いであれ、悪しき行いであれ、ある行いをすれば、その業の結果を引き継ぐ者となるのは私一人だけではない」と省察し、「衆生たちの来し方、行く末、死と再生があるかぎり、すべての衆生たちは、業を背負う者であり、業を引き継ぐ者であり、業から生まれた者であり、業に縛り付けられた者であり、業を抛り所とする者である。善き行いであれ、悪しき行いであれ、ある行いをすれば、その業の結果を引き継ぐ者となる」と省察し、その根源を絶え間なく省察していると洞察の道が開ける。彼はその洞察の道に親しみ、修行し、何回も繰り返して実践する。その洞察の道に親しみ、修行し、何回も繰り返している」と、束縛が捨て去られ、潜在する煩惱が空っぽになる。

病気になる運命にあり 老化する運命にあり 死ぬ運命にありながら

その運命にある衆生たち 凡夫たちはそのことを忌み嫌う

もし私が このような運命にある生きものたちを忌み嫌うならば

それは こうして暮らしている私にふさわしいことではない

私はこうして暮らしながら 執着を離れた教えを知って

健康や若さや寿命に関する驕りの全てを乗り越え 出離を見て安穩を得た

涅槃をよく見た私には 健全な力が授かり

今となつては欲愛に親しむことはできない

清らかな行いの到達点である輪廻することのない状態に至るであろう

●「出家修行者が絶えず省察すべき十法」(増支部／Anguttara Nikāya, AN.V.87)

これは出家修行者がいつも繰り返して考えてみるべきことの十項目である。ビルマやタイ、スリランカでは常用経典の一つとして暗記されることも少なくない。筆者(井上)も大好きな経典で、還俗した今でも時折唱えてはブツダを思い起こして襟を正すような思いがして、スッキリする。第一項目のカースト制度の外に出るといことは、出家の本質でもあり、仏教がインド社会から消えてしまった理由でもあるためにとっても意義深い省察だ。

最後の項目からは、出家修行者たちは看取りの時にもマインドフルネスを実践していたことが伺われる。自分は何のために出家したのかを思い出し、お布施に支えられて解脱のためだけに生活するという目標がどれくらい達成されたかについて、お互いに確認し合って修行の励みにしていたのだ。

比丘たちよ、出家修行者はこれら十法について絶え間なく省察すべきである。

- 一 「私は今日カースト制度の外に出た」と、出家修行者は絶え間なく省察すべきである。
- 二 「私の生活は他者に支えられている」と、出家修行者は絶え間なく省察すべきである。
- 三 「在家者とは違う行儀をするべきである」と、出家修行者は絶え間なく省察すべきである。
- 四 「生活習慣について、己の心にやましいことはないか」と、出家修行者は絶え間なく省察すべきである。

五 「清らかな行いを共にする賢者たちが、私のことをよく見て、生活習慣について非難することがないだろうか」と、出家修行者は絶え間なく省察すべきである。

六 「私はすべての愛する人々・気に入った人々と別れる運命にあり離れる運命にある」と、出家修行者は絶え間なく省察すべきである。

七 「私は業を背負う者であり、業を引き継ぐ者であり、業から生まれた者であり、業に縛り付けられた者であり、業を抛り所とするものである。善き行いであれ、悪しき行いで

あれ、ある行いをすれば、その業の結果を引き受ける者となるであろう」と、出家修行者は絶え間なく省察すべきである。

八 「私は昼夜をどのように過ごしているであろうか」と、出家修行者は絶え間なく省察すべきである。

九 「私は空屋での生活を楽しめているだろうか」と、出家修行者は絶え間なく省察すべきである。

十 「私には聖なる特別な知見と呼ぶにふさわしい超人法が得られているだろうか。死の間際になって、清らかな行いを共にする修行者たちから問われて赤面することがないようにしよう」と、出家修行者は絶え間なく省察すべきである。

出家修行者たちは、これら十法を絶え間なく省察すべきである。

● 『矢の喩え経 (Sallatana sutta)』 (相应部／Samyutta Nikāya, SN.IV.207)

本書でも引用されており、多くの瞑想指導書においても使われている教えであるが、意外と全体像が知られていない經典の一つである。ぜひ全体に目を通してみて、そこに念処や随観の要素がどのように組み込まれているかを読み解いてみて欲しい。解脱に至る道についてのアビダンマ(仏教心理学)的な解説が見事だと思うので、各自の瞑想実践で工夫してみたい。

なお、本経に基づいた現代的な痛みに対する瞑想的アプローチの第一人者として、北米で仏教瞑想を広めたレヴァイン (Stephen Levine, 一九三七～二〇一六年) の『めざめて生き、めざめて死ぬ』を紹介したい。彼は、死の看取りの領域で大きな貢献をしたが、キューブラー・ロス (Elisabeth Kubler-Ross, 一九二六～二〇〇四年) のワークショップパートナーとしても彼女の啓蒙活動を陰から支えた人である。MBSRを創始したカバット・ジンの痛みに関するアプローチ (『マインドフルネスストレス低減法』二〇〇七年、一九九〇～二〇一八ページ) 『第十章 痛みを心でコントロールする』もレヴァインのもの (前掲書一四五～一八三ページ) 『第十章 痛みに取り組み』を踏襲している。

比丘たちよ、見聞のない凡夫たちも楽の感受を感じ、苦の感受を感じ、不苦不楽の感受を感じる。比丘たちよ、見聞を備えた聖なる弟子たちも楽の感受を感じ、苦の感受を感じ、不苦不楽の感受を感じる。それでは比丘たちよ、見聞を備えた聖なる弟子たちは見聞のない凡夫たちと何が違い、そこにはどのような意味があり、その違いをもたらす原因は何なのか。

尊師よ、私たちの法は世尊を根源とし、世尊を導き手とし、世尊を拠り所としています。尊師よ、世尊ご自身が、お話されたその意味を明らかにされるのがよいと思います。比丘たちは、よく聞いて記憶しておくでありましょう。

それでは比丘たちよ、聴くがよい。心の中でよく考えてみなさい。それでは説くことにしよう。比丘たちよ、見聞のない凡夫は苦の感受に触れると、悲しみ、疲弊し、号泣し、胸をたたいて嘆き悲しみ、何が何だか分からなくなってしまう。彼は身体的感受と心理的感受という二つの感受を体験することになる。

たとえば比丘たちよ、人を矢で射るとする。そして第二の矢で追い打ちをかける。比丘たちよ、このように彼は二つの矢の感受を体験するのである。このようにして比丘たちよ、見聞のない凡夫は苦の感受に触れると、悲しみ、困惑し、号泣し、胸をたたいて嘆き悲しみ、何が何だか分からなくなってしまう。彼は身体的感受と心理的感受という二つの感受を体験することになる。

彼は苦の感受に触れている時に嫌悪感を抱いてしまう。苦の感受に嫌悪感を抱いていると苦の感受による嫌悪随眠が潜行する。すると彼は苦の感受に触れた時には官能的快樂を喜ぶようになる。それは何故だろうか。比丘たちよ、彼は官能的快樂以外に苦の感受からの出離を知らないからである。

官能的快樂を喜んでいる人には、楽の感受による貪欲随眠が潜行する。彼は、そうした感受の生起も、消滅も、魅力も、厭わしさも、出離もありのままに知らない。そうした感覚の生起も、消滅も、魅力も、厭わしさも、出離もありのままに知らない人には、不苦不楽の感受による無明随眠が潜行する。彼は、楽の感受を体験するにも縛り付けられながら体験する。苦の感

受を体験するにも縛り付けられながら体験する。不苦不楽の感受を体験するにも縛り付けられながら体験する。比丘たちよ、このことを指して、見聞のない凡夫は誕生、死、悲しみ、号泣、苦しみ、苦惱、憂いに縛り付けられている、苦しみに縛り付けられていると言っているのである。

見聞を備えた聖なる弟子は、苦の感受にふれた時に悲しまず、疲弊せず、号泣せず、胸をたいたいて嘆き悲しむことなく、何が何だか分からなくなってしまうことがない。彼は身体的感受ひとつを体験するが、心理的感受を体験することはない。たとえば比丘たちよ、人を矢で射ても第二の矢で追い打ちをかけることがないようなものである。そのように比丘たちよ、彼は一つの矢による感受を体験する。

まさにそのようにして比丘たちよ、見聞を備えた聖なる弟子は苦の感受にふれた時に悲しまず、疲弊せず、号泣せず、胸をたたいて嘆き悲しむことなく、何が何だか分からなくなってしまうことがない。彼は身体的感受という一つの感受を体験するだけであり、心理的感受を体験することはしない。

彼は苦の感受を体験するときに嫌悪感を抱くことがない。苦の感受を体験しても嫌悪感を抱くことがない人には、嫌悪随眠が潜行しない。彼は苦の感受を体験しても官能的快樂を喜ばない。それは何故か？ 比丘たちよ、見聞を備えた聖なる弟子は官能的快樂以外に苦の感受からの出離を知っているからである。官能的快樂を喜ばない彼には、官能的快樂による貪欲随眠が潜行しない。彼はそうした感受の生起も、消滅も、魅力も、厭わしさも、出離もありのままに

知る。そうした感受の生起も、消滅も、魅力も、厭わしさも、出離もありのままに知る人には、不苦不楽の感受による無明随眠が潜行しない。彼は、樂の感受を体験するにも縛り付けられることなく体験し、苦の感受を体験するにも縛り付けられることなく体験し、不苦不楽の感受を体験するにも縛り付けられることなく体験する。

比丘たちよ、このことを指して聖なる弟子は誕生からも、老いからも、死からも、悲しみからも、号泣からも、苦からも、苦悩からも、憂いからも解き放たれ、苦しみから解き放たれていると言っているのである。比丘たちよ、これが見聞を備えた聖なる弟子と見聞のない凡夫たちとの違いであり、意味合いであり、違いをもたらす原因である。

智慧あり博識で巧みな者は

樂受も苦受も体験しない

これが賢者と凡夫との

大きな相違

博識で現象を見極めて

この世とあの世をよく見る者は

好ましい現象に心を乱されることもないし

好ましくないものを嫌悪することもない

生存を超えた者は
道を知り 汚れなく憂いなく
正しく遍く知るゆえに
満悦に浸ることもなく 不満を抱くこともなく
破壊されることもなく 壊滅することもない

参考図書

最後に、死念に関連した本書のような教えと瞑想実践が、キューブラー・ロスによる死の臨床の啓蒙活動と歩調を合わせて現代社会にどのようなインパクトを与えたのかを知るために、以下の書籍を読んでみることをお勧めする。

『めざめて生き、めざめて死ぬ』ステイーヴン・レヴァイン 春秋社 一九九九年

レヴァイン（一九三七～二〇一六年）は、キューブラー・ロス（一九二六～二〇〇四年）のワークシヨップパートナーとして瞑想指導を担当した仏教瞑想の指導者であり、妻のオンドレアと共に死の臨床における支援活動と啓蒙活動による大きな貢献をした。宗教を超えた大きな姿勢で説かれる彼の代表作である。

作である。

『ブッダのサイコセラピー』マーク・エプスタイン 春秋社 二〇〇九年

エプスタイン（Mark Epstein, 一九五三年～）は精神分析と仏教瞑想を架橋する革新的なニューヨークの精神分析家。彼はラリー・ローゼンバーグとMBSRの創始者ジョン・カバット・ジンと三羽鳥のような法友関係にある。彼らは様々な情報を共有しながら仏教を西洋社会に広める工夫をしている。この本の原タイトル「Thoughts without a thinker」は、ビオンの言葉からヒントを得たもので、仏教の空を精神分析的な洞察の視点につなげたものである。なおビオンは、キーツの日記から「ネガティブケイパビリティ」という言葉を発掘した精神分析家である。これらは無我や空や縁起を、日常でどのように生きたらよいかについてのヒントに満ちている。

『新たな全人的ケア』トム・A・ハッチンソン編 公益財団法人日本ホスピス・緩和ケア研究振興財団 二〇一六年

ハッチンソン（Tom A. Hutchinson, ?年～）は、マギル大学付属病院で緩和ケア病棟を創始したバルフォア・マウント（Balfour M. Mount, 一九三九年～）が取り組み始めた新しい医学教育の継承者である全人的ケアは、M・バリント（Michael Balint, 一八九六～一九七〇年）の全人的医療の概念に基づき、ユング心理学とマインドフルネスを二つの柱として、癒しと治療を統合した医療の可能性を追求しながら

ら、具体的な医学教育として組み立てられている。訳者の恒藤暁（一九五九年）はマインドフルネス実践を積み重ねている緩和ケア医である。

『楽しく生きる、豊かに終える』井上ウィマラ 春秋社 二〇一九年

人生の最期に浮上して多くの多い、①人生の意味を見つめる、②許し・許される、③「大好きだよ・愛しているよ」を伝える、④「ありがとう」を伝える、⑤別れを告げるという五つのテーマにそって事例が考察してある。これらは、子育てをはじめとする日常生活の中で心がけることが人生を豊かにしてくれる大切な課題である。後半では、ユングのコンステレーションに基づいて、家系図をコマにして動かしながら家族関係を考察する手法を紹介しながら、仏教瞑想と心理療法を統合したスピリチュアルケアの可能性が探求されている。

『子育てから看取りまでの臨床スピリチュアルケア』井上ウィマラ 興山舎 二〇一九年

看取りの現場で起こっていることを深く理解するためには、死にゆく人と看取る人の間にある家族関係に心をはせる必要がある。その意味で、子育てから看取りまでのいろいろな風景とそれらを深く理解するための諸理論について、スピリチュアルケアの視点から論じられている。住職向けの月刊誌に連載された読みやすい長さの五〇篇から構成されている。

『人生の終わりに学ぶ、観想の智慧』コーシン・ペイリー・エリソン、マット・ワインガスト編 北大路書房 二〇二〇年

死にゆく人に寄り添うために、マインドフルネスや慈しみなどの瞑想実践はどう役立つのかについて、西洋の瞑想指導者、アジアの仏教僧、シシリー・ソルダースやキューブラー・ロスをはじめとする終末期医療をリードしてきた医療者などによるオムニバス形式のエッセイ集。ラリー・ローゼンバーグも第二章「第三の使い・死は不可避なり」を寄稿している。第一編者の浩信・ペイリー・エリソン (Koshin Paley Ellison) は、観想的ケアのためのニューヨーク禅センター (New York Zen Center for Contemplative Care: NYZCCC) の共同設立者であり、曹洞禅の系譜を受け継ぎながら、アメリカの臨床牧会教育 (ACPE) として認められるシステムを作り上げた。

『死にゆく人と共にあること』ジョアン・ハリファックス 春秋社 二〇二三年

著者のハリファックス (Joan Halifax, 一九四二年) は医療人類学者であると同時にウパーヤ禅センター (Upaya Zen Center) を創設した禅の老師であり、半世紀にわたって死の臨床に携わってきた経験が語られている。彼女は「死にゆく人とその家族をケアするということは、知りえないもの、予想もできないもの、人生の崩壊の真ただ中に身を置くという途方もない修行です」と語っている。マインドフルネスや思いやりの瞑想が、その途方もない修行の中心となるのだが、死の臨床の情景を借りて語られるその実践は、毎日をどのように工夫しながら生きてゆけば人生を豊かに充実させることが

できるのかを考える最高の材料になってくれる。本書の基盤になっている Being with Dying プロジェクトは一週間の合宿型プログラムであるが、これを二泊三日にまとめたG.R.A.C.E.という緩和医療における燃えつき防止プログラムも日本に導入されている。

謝辞

当書籍の編集にあたっては次の方々にご協力いただきました（順不同・敬称略）。

沢辺均（ポット出版／版元ドットコム）、井上ウイマラ、ネルケ無方、佐藤厚（東洋大学）、小坂有弘（大正大学）