

## 止観の立場から見たお題目

衰 輪 頭 量

はじめに

仏法を特徴づける言葉に三学（戒・定・慧）がある。戒とは仏教者としての戒め、定は瞑想、慧は定より生じる智慧を指す。この三学は、仏法の基本的要素である。戒は本来は習慣を意味する言葉である。それは仏教者としての心構えを表したもので、もともと基本的なものは三帰依戒である。これは仏法僧の三宝に帰依することを意味し、それぞれ「仏に帰依します。（仏の説かれた）法に帰依します。（仏の説かれた法を守っている）僧伽に帰依します。」というものであつた。また、次の段階として五戒が説かれる。

五戒とは、不殺生、不偷盗、不邪淫、不妄語、不飲酒の五つを指す。これは在家の信者の方々が護るべきものとなつたが、部分的に保てるものだけを保てばよいという分戒も認められていた。在家戒は柔軟性を持ったものであつた。最後に出家の僧侶の方々が護るものとして具足戒なるものが決められた。この規則の条文は学処と呼ばれ、律蔵の中に説かれる。ところがこの規則は、悪を防ぐという側面が強く、善を勧めるという観点から見ると弱い面が存在する。

止観の立場から見たお題目（衰輪）

そこで、インドから、精神的な内容を持ち、善を勧めることを内容とする戒が後に作成されるようになった。これがやがては菩薩戒として結実する。

この菩薩戒が登場するのはインドからであるが、中国において簡潔にして要を得たものに纏められた。その代表的なものが『梵網經』という經典であり、その戒は梵網戒と呼ばれた。これらの戒を守ることは、悪を防ぐと共に善を修することを促進させることにもなった。と同時に、それらには、心を騒がせる物事から修行者を遠ざける機能もあつた。つまり次の定の修習に相応しい状態を作り出すことにも効果があつた。

三学の第二番目、定は禪定の定である。一般的な言葉で言えば、瞑想といふことができる。心の観察と置き換えても良い。第三番目の慧は智慧のことで、修行の結果、得られる智慧を指す。ところで、慧は様々な經典の中に説かれ、また多くの研究の蓄積もあるように思われるが、しかし、第二番目の定はあまり具体的に言及されることは多くはない。定は個人の体験の世界に関わることであり、仕方がないといえばそれまでなのだが、なぜか分かり易い言葉で述べられることは少ない。しかし、智慧が生まれてくる背景には、瞑想という体験が存在していることもまた事実であり、瞑想はとても重要なものであると言ふことができる。釈尊の悟りも、瞑想の体験から生じたものである。もともと体験のみでは、時には我田引水になりにかねないので、その体験を確かなものにするためにも、経論は重要な意味を持つている。インド仏教の中には經典を受持する者と瞑想を受持する者とが併存したことが指摘されているが、このことの重要性を認識する必要がある。また体験をそのままの形で他者に伝えることが可能かどうか考えてみれば、それは実は大変に難しい。現実には言葉で表現しなければならぬ部分が沢山ある。ここではまず出来るだけ平易な言葉で、瞑想に関する考え方を述べてみたい。

## 一 瞑想の持つ意味

インドに生じた瞑想は、どのような意味を持っていたのであろうか。実は、瞑想はインド思想の一つである「輪廻」と大きな関係を持って始まったと考えられている。<sup>2)</sup> 輪廻は私たち人間を含め、生きとし生きる者が生存を繰り返すことを意味する。ではその輪廻の原因、すなわち原動力となっているものは何であらうか。古代インドの人たちは、それは人間の行為 *Karman* であると考えた。簡単に言えば、悪いことをすれば苦なる結果がもたらされ、良いことをすれば楽なる結果がもたらされる（善因楽果 悪因苦果）という因果律から導かれたものであろう。きわめて素朴な考え方であるが、人間の良い行動が良い生存に生まれ変わる原動力だというわけである。

しかし、古代インド人はここに留まらず、さらに突き詰めて考えた。そのような、次なる生存を決定する人間の行為の原動力は何であらうか、と。この問に対する答えは次のようなものであつた。すなわち心に生じた思いが行為の原因になっている、と。心に生じた思念が原因となつて、行動が起されると考えたのである。この考え方は、卑近な例で考えれば分かり易い。朝起きてお腹がすいたという思いが生じれば、ご飯を食べたくなり、ご飯を食べる。仕事に行かなくては、と思えば仕事に行く。ちなみに昨今の朝食を取らない学生の話聞いてみると、朝、食欲が湧かないので食べない、すなわち食べたいという気さえ起きていないので食べていない、という。このような例から考えると、思念が生じなければ行動にならないということは確かなことのように思われる。つまり、心に思い、すなわち意思が生じて始めて行動が生じるのだと捉えることは、ごく自然なことだと言える。

では、このように行為の原因が心に生じる意思であるとすれば、輪廻を起こしている根元は、行いの元になつてい

るもの、まさしく人の心に生じる思念ということになる。そこで、インドの人たちは心に関心を持ち、心を観察する伝統を生じさせることになったのではないかと思われる。輪廻の原因が心に生じる思いであるとすれば、てつとり早く輪廻の原因を取り除くためには、心に如何なる思いも生じないようにすればよい、ということはあるが、おそらく誰にでも思いつくことではないかと思う。この発想は、至極分かり易い。果して、インドの人々は心に生じるもの、すなわち心の働きを観察することに精神を集中させ、心の働きを静めるためにはどうしたらよいかを探求することになった。

さて、彼らがまず気が付いたことは、心は様々に働きを起し、なかなか統御しにくいものであるということであった。これはヒンドゥー教の伝統の中にも、仏教の伝統の中にも同じように主張されている。たとえば、心を何かに諭えるときには、猿が一般的に用いられるが、その譬喩にも見て取れる。禪観經典の代表的なものである漢訳『坐禪三昧經』には「心は猿の如し」との表現が出てくる。心は常に動き回り、ジツとしていないと説かれているのである。しかし、心を観察する中で、彼らは心に生じる思いを一つずつ気づき続けていくと、次第に心の働きが静かになっていくことを発見した。心に生じる思い（心の働きと呼んでも良い）、それらは総称して「情識」と伝統的には表現されるが、その心に生じる思いを一つずつ生じる毎に気づき続けていくと、生じる思いは頻度を減らし、またその思い自体も消失し、心の働きが静かになっていくことに気づいたのである。何故、そのようになるのかは説明がつかないが、何故かそのように、心は次第に落ち着いて静まっていくのである。この知は、現代的に言えば、体験の中で気づいた智慧であるので、臨床智または体験智と呼ぶことが可能であろう。<sup>3)</sup>

このように、心の働きを静めることがまず瞑想の中で目指された。そして、この目的を持って行われる瞑想が止

(samatha) と呼ばれるものである。

さて、では、心を静めるためにはどのような練習から始めればよいのであろうか。心に生じる働きを一つずつ気づき続けるためには、まずなんと言っても、気づく対象を数少なくすることが必要である。気づく対象が多すぎると心は忙しく、また疲労してしまうからである。つまり、心を観察するためには、まず心の働きを一つの対象に振り向けることが求められた。心に生じる思いに意識を集中させなければならぬのだが、それは心を一つの対象に結びつけることでもあった。心が様々な働きを起し続けている時には、心を捉えることは容易ではない。しかし心を一つの対象に結びつけることができれば、その心は捉えやすくなる。そこで、心を今、生じていることに結びつける練習がまず要求されたのである。このように、心を一つの対象に結びつけることが「心一境性」と呼ばれ、もっとも基本とされたのである。この「心一境性」は瞑想の全ての段階において確保されている。心を一つの対象に結びつける、それは、『俱舍論』の記述に従えば、三昧 (samadhi) と呼ばれる。原文では次のようにある。

三摩地 (samadhi) とは心一境性を謂う。様々な心に所有される心の働きは、姿を異ならせ微細であり、それぞれが連続しており、分別することはやはり難しい。『三摩地謂心一境性。諸心心所異相微細。一一相續分別尚難。』(『俱舍論』卷第四、大正二九、一九a)

三昧の表記が少し異なるが、心を一つの対象に結びつけること、これが三昧であると説明されるのである。余談になるが、『法華経』方便品に出てくる「その時に世尊は三昧からゆつたりとお起ちになられて・・(爾時世尊、従三昧

止観の立場から見たお題目(養輪)

安祥而起・・」との記述は、「その時、釈尊は心を一つの対象に結びつける練習をなされていたところから、（それをおやめになり）ゆつたりとお起ちになられて・・」ということになろう。

ところで、先ほども述べたように、今、心に生じた思いに気づき続けていると、心は次第に静かになっていくのであるが、その理由はよく分からない。科学的に説明されることが将来あるかも知れないが、現段階では不明という他はない。体験的にそのようになるとしか言えない原理のようである。仏典ではその理由を譬喩で切り抜くようにする。『坐禪三昧経』に戻るが、再び猿の喩えが登場する。動き回っている猿の首に紐を付けて杭に縛り付けると、猿は最初は逃れようとして暴れるが、やがて紐で繋がれていることを観念して、諦めてジツとしてしまう。心はこの猿と同じようなものであると説明するのである。経典では次のように出てくる。

頭のとつぺん、額、眉間、鼻の端、心、このような五つの場処に意を住ましめ、骨を觀察して外（ほか）を思わせない。外に様々な縁を思ったのなら、念をおさめて、もとに還させる。いつも心を觀察することを思い、心が動いたならばそれを抑えて保ちなさい。もし、心が疲れたのなら、縁するところに思いを住せしめて、ほかを捨てて住することを守りなさい。例えば猿が柱に繋がれば、つまりは落ち着いてしまうようなもの。所縁は柱のようなもの、念は縄鎖のようなもの。心は猿を喩える。また乳母のようなものであり、いつも乳飲み子を観て落とさないようにする。行者が心を觀察するのも、またこのようなものである。次第次第に心を制御し、縁する所に住せしめる。もし心が久しく住するのであれば、これはまさに禅法である。もし禪定を得るのであれば、すぐさま三つの相がある。身体が和らぎ悦び、柔軟で軽やか、白骨は光を放つこと白き宝石のよう。心は静かに住

することを得る。

頂額眉間鼻端心處、如是五處住意觀骨不令外念。外念諸緣攝念令還。常念觀心、心出制持。若心疲極住念所緣捨外  
守住。譬如獼猴繫在柱極乃住息。所緣如柱。念如繩鎖。心喻獼猴。亦如乳母。常觀嬰兒不令墮落。行者觀心亦復  
如是。漸漸制心令住緣處。若心久住是應禪法。若得禪定即有三相。身體和悅柔軟輕便。白骨流光猶如白珂。心得  
靜住」(『坐禪三昧經』卷上「第一治貪欲法門」、大正二五、二七二a)

理由にはなっていないのであるが、紐で猿を杭に結びつけるように、生じた思いを一つ一つ気づき続けていくと、心は次第に静かになっていくと説明して切り抜けてしまうのである。このように、瞑想の最初は心の働きを静めることが目指されている。いわば、心を一つの対象に結びつける、すなわち「心一境性」を確保するための練習がなされ、それが三昧 (samadhi) と呼ばれたのである。

やがて、心を一つの対象に結びつけるための工夫が様々に考案されることになった。上座仏教の伝統の中では、目の前に土の円盤を置いてそれに心を集中させたり、水が遍満しているように思わせて、それに心を集中させたりもした。このような方法は、遍による三昧 (kasinasamadhi) と呼ばれた。これ以外にも、人間の死体が腐敗していく様子を逐一観察させた不浄観や、身体に生じる痛みを一つ一つ気づき続けたり、心に生じる思いを一つ一つ気づき続けたりなどの四念処観も存在した。その何れもが今という一瞬に生じている情識を、一つ一つ気づき続けているのである。

いづれにしろ、瞑想の一番の基本は「一つの対象に心を集中させること」である。様々な工夫が存在するが、その

どれもが基本となる「心一境性」を確保しているのである。

さて、では、「心一境性」は簡単に確保されて、心は直ぐに静かになることができるのであろうか。ところが実際にはそうではない。瞑想をしてみればすぐに気が付くであろうが、心は様々な働きを起こし、なかなか静かにならない。後から後から様々な思いが心に生じるのである。これを妄念と呼んでも大過はないと思うが、この妄念も一つ一つ気づき続けることが重要であり、それを繰り返し気づき続けている内に、次第次第に生じる思いが少なくなっていくのである。

## 二 入息出息念と経行

では、心に生じる思いを待つて気づき続けていく以外に、心一境性を確保することはできないのであろうか。実は、外界に何かを置いてそれに集中することも可能であるが、それと同じように、自分の内に何かを捉えて、それに集中することも可能である。内における典型的な捉えられる対象となるものが呼吸である。この呼吸の観察は、瞑想の一番の基本となる。

呼吸の場合には、入る息と出る息とを観察して、一つ一つ気づき続けることになる。それは息が入る時には「入る」と気づき、出る時には「出る」と気づくことである。この入息出息念はもともと基本的なかつ観察に便利なものであり、どこにおいてもできる方法である。仏典の中では、鼻の頭に精神を集中させ、風の動きのようなものを感じ取り、「入る」「出る」と気づき続けることが説かれている。また現代のミャンマーでは、鼻の頭の先で風の動きを感じ取ることよりも、お腹のふくらむ、へこむで観察した方が分かり易いと考え、そのような方法を推奨している。



ループもある。<sup>6)</sup>

さらには、歩く動作も心一境性を確保するための良い手だてとなる。歩くときには「右」、「左」、「右」、「左」と気づき続けることができる。もっと細かく動作を分断し、「足が」、「上がる」、「進む」、「止まる」、「降りる」などと細分化しながら気づき続けることも可能である。この歩く瞑想は経行（きんひん）と呼ばれる。何故かこの歩く瞑想法は、心を一つの対象に集中させるのにもっとも効果的な方法のようである。動きが一つずつ次のものへと変化し、捉えやすいのがその原因かと思われるが、心を一つの対象に結びつけるときには絶大な効果がある。

このようにあらゆる動作も「心一境性」の対象としてすべて位置づけることができる。つまり、日常の動作すべてを観察の対象として捉えることができることになる。朝起きるところから始まり夜眠るまで、あらゆる動作を一つずつ気づき続けることによつて、四六時中、心一境性を確保する練習が可能になる。朝から晩まで三昧に入っているということが、文字通りに可能ということになる。ちなみに、このような瞑想の実習のときには、一つ一つの動作を気づけるように細切れにする必要が生じるので、他者から見れば、その人の動作は、全体としてゆっくりとしたものに見える。

しかし、このように心一境性を連続させることは、実際には様々な環境が整っていないければ難しい。ちなみに「行住坐臥すべてが仏法」という表現は、「心一境性」の練習が一日中の動作に対して行われているという意味で用いられ、確かにそのように言えるであろう。ところが、東アジア世界の禅宗では、このような言い方をして最初から全ての行動を仏行として位置づけてしまうことがよく行われる。日常の行住坐臥をそのまま仏行と認めてしまうのである。たとえば馬祖道一の有名な「平常心是道」という言葉があるが、これは日常の心をそのまま肯定する内容であり、別

の原理が働いている。これはインド伝来の仏法の文脈からは大きく飛躍しており、中国的な発想である「道」の考え方が入っている。東アジア世界には老荘の伝統が存在し、世界の根源が「道」と表現され、道から全てが生じると考えている。とすれば、世界もまた人間も「道」から生じたものであり、あらゆるものが真実の「道」を分有することになる。ここに、あらゆるものが真実であり仏行として肯定されることになり、またそのような理解に抵抗は無くなるのである。

#### 四 止の瞑想がもたらすもの

坐って居るときに心を結びつける対象として置くことができるものは、呼吸または心に生じる様々な思い、あるいは身体に感じられるものなど五感の対象が可能である。何れにしても、その修習の果てに得られるものは、心の静寂さであるという。時には全く心に如何なる情識も生じないという状態が現出される。この状態が「止滅」の状態であり、中国禅宗では高く評価されることになった。たとえば南宗禅の荷沢神会は、「情りの境地は無念の境地である」とさえ言つてのけ、釈尊の悟りそのものが、心に如何なる働き（情識）も生じない状態であると位置づけた。

日本でもその傾向は否めなく、たとえば鎌倉時代の渡来僧である蘭溪道隆の『大覚禪師坐禅論』では、「禅法は無相無念にして・」（『国訳禅宗叢書』一輯十二卷、五七九頁）と表現され、心の働きが一切生じない状態が禅であるように記述されている箇所がある。しかし、これは止の究極であることは間違いないが、釈尊の目指した悟りそのものであるとは、残念ながら言い難い。というのは、仏法の瞑想においてはもう一つの瞑想、すなわち観 *vipassana* の方が重要であると考えられるからである。それに、無念の境地は体験できても、坐禅の状態から出たときには、直

ぐに様々な心の働きが生じるものであるので、一時的なものに留まつてしまふからである。

そもそも、止の瞑想では次第に心が静まつていき、やがて情識が生じない状態が現出する。その深化の過程は、初禪、二禪、三禪、四禪、空無辺処、識無辺処、無所有処、非想非非想処、滅尽定という「九次第定」との名称で伝統的に呼ばれてきたが、九次第定の内、後半の五つ自体は、禪観經典の幾つかは、あまり評価していない。おそらくその理由は、坐禪の状態から離れば心は様々な情識を生み出す、普通の状態に戻るからだと考えられる。またこの止の修習は、その始まりが釈尊以前の伝統に起因するものであったからかもしれない。ちなみに、空無辺処以降の四つ（四無色禪と呼ばれる）は、釈尊が出家した後の修業時代に、学んだとされるものでもある。ところで、印度で長らく使用された伝記資料である『ラリタヴィスタラ』の中では、第四禪に入られた後に釈尊は悟りを開かれたとされるので、第四禪までは（こちらは四静慮と呼ばれる）、それなりに評価する伝統も存在したと考えられる。<sup>7</sup>

では、釈尊が大切にされた瞑想の内容はどのようなものであったのだろうか。確かに止も大切にはされているが、もつとも重視されたものは、観 *vipassana* の方であったと考えられるので、次に観について考察しよう。

## 五 観の目持したもの

観とは如何なるものであろうか。観 *vipassana* は、もともとは「見る」の意であり、呼吸の観察から導かれるものと言われるが、具体的には先の止の修習の時と同じく、入る息と出る息とを観察することが基本になっている。先に止の修行の一つとして挙げられた入息出息念と形式上は全く同じものであり、具体的な気づき方は同一であるが、若干、質的に異なる展開がなされる。それは、入る息の場合には、実際に捉えられている「入る」という風の動きと、

それを捉えている心の働きとしての「入る」とが、分離されて捕まえられるところに特徴が見出される。心の働きとしての「入る」は、あたかも何かにレットルを貼るかの如くに、捉まえられた動きに附された心の働きである。ある心の働きが、対象としての「入る風の動き」を捕まえていることになる。つまり、それまでは単純に集中していた働きが、実は「捕まえられる動き」と「捕まえる心の働き」とに分離されて見られるようになるのである。前者が捉えられる対象で、色 *rūpa* であり、後者が捉える心の働きで *nāma* と呼ばれる。このように名と色とに、一つの動作が分離されて把握されることが観の特徴の一つとなる。ちなみにこれは、気づきの内容が名と色とに分かれていくので、名色分離智と呼ばれる。

さて、このように、名称を付している心の働きと、捉まえられる対象とに分けられることから、何が見えてくるのであろうか。実は、次第にこの色と名とは生じてはすぐに滅するものであることが自覚されてくる。生じてはすぐに滅する、というのは、当たり前のようにあるが、心に生じる働きが、生じてはすぐに滅することを把握すると、心の働きすべてにそれが応用されるようになる。心の働きのすべてが生滅を繰り返しているものであることを実感するようにするのである。そして、私たちの心に生じるものの中でも、もつとも連続して確固たるもののように見える自己そのものまでもが、生滅をするものであることを実感を持って受け止められるようになるのである。

このすべてのものが（といっても最初は心に生じるものという限定があると思われるが）生じては滅するものであり、一つとして留まってはいいことを無常と表現した。また私たちは、ふつうの心では何か永遠に持続するものを良いものとしてそれを大切にしようとする傾向を有しているので、そのような無常のあり方をしていられるものを苦と認識することになる。さらには、そのようなあり方をしていられるものは、永遠を保つ実体を持っていないので、実体では

ないとの意味で、無我とも表現される。また、心は次から次へと様々な心の働きを生じさせるので、その心の働きを統御することはなかなか思い通りには進まないのも事実である。そこで、心の働きは自分の思い通りにはならない存在であるということを実感し、これが無我という言葉でも表現されるのである。

いずれにしても、名と色との生滅を観察するところから、心の働きが無常であり、苦であり、無我であることを自覚するようになり、これが原始仏教の基本的な教説となる。とくに阿含部の中部長篇に頻出する、無常・苦・無我の教説が実感されることになる。

では、もう一步進めて、このような体験を通じて何が体得されるのであろうか。それは、私たちの日常生活の中では、いつの間にか自己を中心に物を見る見方ができあがっているが、その自己を中心とする見方を超える体験をすることができないのではないだろうか。これがまず最初だと思われる。自己中心性を超えるという言い方をしても良いと思われるが、生まれてからこの方、身につけてきた自己を中心に見方以外のものを見方を体験することができ、そこから、新たな人間性の一步が築けることになりうる。もともと、日常の生活の中では、自己を中心に見方は続いているので、自己中心性を超えるというのは、非日常的な経験の一つにしか過ぎないと思われる。つまり、日常以外の体験をすることが、人間性にとっては大切なものになる。このように、人間性の向上に一步近づくというのが、観という行法の一歩の目的であらう。

また、観からは、もう一つ重要な考え方が導き出される。それは、「縁起」というものの見方である。観察の対象となつているものが、名 *nama* と色 *rūpa* に分離されて見られるようになることと表現したが、実際の観察の中では、捉まえらるる対象としての色 *rūpa* が先に生じる。次にそれを捉まえる名 *nama* が生じる。この順番はつねに色

rūpaの方が先で、名 nama が後になる。つまり色が生じたときに、初めて名が生じると捉えられるのである。この関係を抽象化した表現が「これある時、彼あり。これ滅するとき、彼滅す」である。分かりにくい表現になってしまうが、実際に「これ」に色を当てはめ、「彼」に名を当てはめてみれば、わかり易くなるであろう。人の心の中では、実際には色が常に先に生じて名という心の働きが後に生じているとは言い切れないと思うが、呼吸の観察の中では、この関係は成立している。とすると、観という心の観察から後に縁起という名称で呼ばれる仏法の重要な教説が生まれたと見ることができる。つまり、具体的な体験の中から縁起の理法が生まれたことがわかるのである。

この縁起の考え方は、様々な状況に応用されていった。最初は心を観察する行為の中から生じた、心の働きに関するものであったにも拘わらず、いつのまにか外界の事物の存在の有り様なども説明する原理として応用されるようになった。そして縁起というと、関係性という言葉で翻訳されることになり、一方的関係性の場合にはまだその始源を残した表現であると思うが、時には相互関係性などと説明され、哲学的な教理の一つになってしまったのである。

たとえば、縁起思想は、東アジア世界に紹介されると大きな展開を見せる。中国の華嚴教学の中では、「重々無尽」という言葉が象徴するように、あらゆる事物同士がそれぞれ複雑に関係し合っていることを示して用いられるようになる。この段階では、縁起は事物の複雑な関係性を述べる原理として使用されている。しかし、原始仏教の文脈に戻れば、その成立の当初は具体的な内容を持った、「心のありよう」に関する、もっと分かり易いものであったと言えることができる。

もう一つ付言するとすれば、それは外界の刺激を受けた時、刺激のみを受け止め、それから派生する心の働きを防

ぐということであろう。心が次から次へと働きを起こしてゆく状態から脱却するようになるというのも、大切な観の働きと思われる。<sup>9)</sup>

## 六 瞑想とお題目

ここで漸く日蓮宗のお題目との関連を考えてみたい。「南無妙法蓮華經」というお題目を唱えることによつて、『法華經』の功德が一身に備わると教学的には説明されるが、瞑想という視点から見たらどうなるであろうか。お題目を唱えることは、実は唱えるという行為に注目すると、唱えるという一つの行為に専心していることになる。これは瞑想の基本的な要素である「心一境性」を確保していることに他ならない。すなわち心を一つの対象に結びつける訓練になっていることは否定できない。お題目を唱えることに心を集中させるとすれば、これは間違ひなく「止」のための訓練の一つと言うことができるのである。日常的に止の訓練をすることは容易ではないが、お題目を唱えることが簡単な止の訓練になっていることは間違ひない。

そこで、日蓮聖人の瞑想に対する考えを御遺文の中から拾い出しながら考えてみよう。日蓮聖人の場合は、止観と題目との対比で言及されることが多い。まず着目されるものは、『観心本尊抄』の観心の定義である。『観心本尊抄』では「観心の心、如何」との質問に対して次のような言及がある。

観心とは我が己心を観じて十法界を見る。是を観心と云うなり。<sup>10)</sup>

心の観祭を指し示す用語として「観心」との言葉が用いられている。自己の心を観察し、そこに地獄・餓鬼・畜生・（中略）・菩薩・仏の十の法界を見ることであるとの定義が見られる。また具体的にそのような十界の境地がどのような内容なのかを指し示す記述は、同じ「観心本尊抄」の次の答の文章に見られる。

数しば他面を見るに、或る時は喜び或る時は瞋り或る時は貪り現じ或る時は痴現じ、或る時は詔曲なり。瞋る時は地獄、貪るは餓鬼、痴は畜生、詔曲は修羅、喜ぶは天、平らかなるは人なり。他面の色法に於いては六道共に之有り。四聖は冥伏して現ぜざれども、委細に之を尋ねれば之有るべし。<sup>11</sup>

ここに示される貪、瞋、痴、詔曲、喜、平なる六つの言葉は、人間の心に生み出される情動作用を指し示す用語であり、そのような心を観察することが「観心」であると捉えていることを確認しておきたい。但し、ここには声聞、縁覚、菩薩、仏の四聖に対応する情動作用が如何なるものであるかは示されていない。

また、『立正観抄』にも興味深い記述が見て取れる。たとえば、天台の一心三観（一心に空・仮・中の三諦を観祭すること）に対する、次のような言及を見いだせる。

一心三観は所詮、妙法を成就せんがための修行の方法なり。三観は因の義、妙法は果の義なり。但し因の所に果有り、果の所に因有り。因果俱時の妙法を観ずるが故に是くの如き功能を得るなり。爰に知んぬ、天台の至極の法門は法華本迹未分の処に無念の止観を立て、最秘の大法とすと云える邪義、大いなる僻見なりと云う事を。<sup>12</sup>



天台の止観に關し、その究極は無念であると捉えていることに注意したい。その是非はひとまず置くとしても、無念というのは止の修習の最後に現出すると考えられた境地であり、伝統的な用語に随えば「滅尽定」に相当する。滅尽定では止に留まり、観に入ることとはできないが、それを「大いなる僻見なり（大きく誤った見解である）」と捉えているのである。

また、次のような理解も示される。

夫れ天台の観法を尋ぬれば、大蘇道場に三昧開發せしより已來、目を開きて妙法を思えば隨縁真如なり。目を閉じて妙法を思えば不變真如なり。この兩種の真如は只一言の妙法に有り。我れ妙法を唱ふる時、万法茲に達し、一代の修多羅一言に含す。所詮迹門を尋ぬれば迹は広く、本門を尋ぬれば本高し。己心の妙法を觀ぜんには如じと思し食されんとなり。<sup>13)</sup>

天台の重要な教説として不變真如・隨縁真如が取り上げられていることが注目されるが、ここでは「一言の妙法」にこれら兩種の真如が備わると位置づけられており、「一言の妙法」すなわち題目を指すと考えられるが、ここに最大の重さが置かれていることが確認されよう。

さらには「一念三千法門」にも、天台は因縁、約教、本迹、観心の四種方面から仏法を解釈することを示し、その一面のみを取り上げることの不備を指摘し、「知者は説誦に観念をも並ぶべし。愚者は題目ばかりを唱うとも此の理に会すべし<sup>14)</sup>」と述べている。いわば、「法華經」を取り上げるに際し、教門、観門の両面から捉えることの重要性を

止観の立場から見たお題目（養輪）

指摘しているのである。しかし、いずれにしろ、このように観法に対する言及の中で「妙法」が取り上げられることには注意する必要がある。それは妙法を体得するためには観法が重要であることを物語っていると捉えることができる。きはないだろうか。

では題目と観法との関係を考察する上で参考になる記事として、次のものを取り上げたい。それは「題目弥陀名号勝劣事」に見える記事であり、南無阿弥陀仏と弥陀の名号を唱えれば法華経を一部読むのと同じであるとすると解釈に對する、日蓮聖人自身の見解である。

設ひ大師先徳の釈の中より出でたりとも、且は観心の釈歟、且はあて事歟、なんど心得べし。<sup>16</sup>

ここに示される「観心の釈であろうか」との言及は聖人の理解の一端を物語り、題目の観心の立場からの位置づけを意識したものと思われる。それは観心の釈では題目と弥陀の名号が同じ働きをするということを言外に予測させる言及である。すなわち口に題目を唱えることが、一面では観心の一種として捉えられることを如実に物語っている。

もつとも最終的には、日蓮聖人は念仏と題目、そして止観と題目等を対比させ、題目が教理的にもまた実習的（観心的）にも勝れることを示そうとしているのであって、止観を最重要とするわけではないようである。

しかし、日蓮聖人の位置づけに一步、距離をおいて、その唱題という行為をみた場合、唱題三昧という言葉が示すとおり、お題目を唱えることは止の側面が強いと云わざるを得ないであろう。お題目を唱えることに専念することは、心を一つの対象に結びつける、すなわち瞑想の基本である「心一境性」の訓練になっており、それは三昧と位置づけ

ることができる。

しかし観への移行は若干、そのままの形では不十分であると云わざるを得ない。インド仏教からの伝統である止から観へ、つまり生滅を観察するという原則に立ち返るのであれば、題目には新たな観点が必要であるように思われる。もっとも、唱題そのものから生滅を見ることも不可能ではないで、そのような視点からの位置づけも可能かも知れない。というのは、唱える言葉は音声として発せられているからであり、その音声が生じては滅していくということを観察することがまず考えられる。この場合、音声が生じては滅していき、それを自らが自らの耳で聞いているところに焦点が当てられれば、それは観の一つとなりうる。但しこの場合は自ら音声を発しているので、心の働きとして発声のための働き、音声を聞くという働きなど種々の心の働きが生じていて、心の働きの観察には不向きである点<sup>16</sup>は否めない。

また唱題と結びつけて相前後して、観の行を取り入れるという方策も考えられる。唱題をして心をつつの対象に結びつける訓練をした後に、静かに黙座し呼吸の「入る」「出る」を観察し、そこに生・滅を観察するという方法である。この場合は、止の行としての唱題行と、観の行としての入息出息の観察という二つに分離して理解することができる。こちらの方が実際には行いやすい。但し、生滅の実感を体得できるかどうかは個人の努力によって異なるであろう。ところで、このように口に唱える行と、心を静かに観察する行とが併存した修行法を、現代の台湾仏教界に見ることができる。それは「仏七」「仏一」「仏二」「仏三」なども有る）という名称で呼ばれ、手段は大いに異なっているが、修行道の観点から見れば、興味深いものを見出すことができる。<sup>16</sup>

おわりに

以上、簡潔に、瞑想の基本を踏まえながら、唱題の考察を試みた。どちらかといえば教理的な側面から焦点が当てられ、教理上の意味が強調されがちなお題目に対し、修行道の観点から見たらどうなるかを考えてみた。インド仏教から伝えられた瞑想修行法という視点から見れば、唱題には止の側面が濃厚に感じられるのである。ここに、唱題には確かに仏法の伝統が息づいていることを指摘しうる。また、日蓮聖人は題目に対して、教門における意義と観門における意義という双方を意識していたと思われることを指摘した。教理上だけではなく修行道という視点からも、唱題をもう一度、位置づけ直す必要があるのではないかと考える次第である。

なお、インドの宗教には二つの類型があると考えられている。それは「促進の道」と「止滅の道」である。<sup>16</sup> 仏法は、そのどちらに入るのかといえば、原始仏教は明らかに「止滅の道」であった。心の高揚をめざす「促進の道」的な要素が仏法の中に入り込むようになるのは後のことである。この点を考えると、唱題が心の高揚に繋がるような唱え方になるのは聊か問題なしとしない。

仏法が古来、伝えてきた自らの心の観祭と心の統御、その観祭によって可能になる無常・苦・無我の価値観が自らのものになり、今の現代社会の中でもっとも問題となっている自己中心性の超克がなされること、すなわち仏法が現代社会に再び生かされることを切に願ってやまない。

- (1) たとえば中村元監修『エリアード仏教事典』(法蔵館、二〇〇五年)「第四部 生活と実践」、四七九頁など。
- (2) 宮元啓一「苦楽中道―ゴータマ・ブツダは何を発見したか」阿部慈園恩博士追悼論集『仏教の修行法』(春秋社、二〇〇二年)所収、五一―一六。
- (3) 臨床の知を再評価する代表者は中村雄二郎氏であろう。中村雄二郎『臨床の智とは何か』(岩波文庫二〇三)を参照。
- (4) Gyana Ratna: *The Way of Practicing Meditation in Theravada Buddhism*, Sankibo, 二〇〇一、一一一―一四〇
- (5) ミャンマーの現代仏教教団のうち、マハシー・サヤドゥー (Mahasi Sayadaw) の流派が行っている。なお、ミャンマーの仏教の現状に関しては、金宰晟「南方上座仏教における修行の理論と実践―タイとミャンマーの現地調査に基づいて―」(『パリー学仏教文化学』一〇号、一九九七年) Gyana Ratna: *Buddhist Meditation and Centers in Myanmar* --- Based on Field Works--- (『パリー学仏教文化学』第十九号、二〇〇五年) などを参照。
- (6) 『国訳一切経』解題。
- (7) 田中公明『性と死の密教』(春秋社、一九九七年)を参照。
- (8) 羽矢辰夫『ゴータマブツダの仏教』(春秋社、二〇〇三年)を参照。なお、自己中心性の超克など、羽矢氏の見解は示唆に富み、多くを参照させて頂いた。
- (9) 地橋秀雄『ブツダの瞑想法』(春秋社、二〇〇六年)。
- (10) 『昭和定本』七〇四頁二―三。
- (11) 『昭和定本』七〇五頁一〇―一一。
- (12) 『昭和定本』八四九頁一〇―一一。
- (13) 『昭和定本』八五〇頁一四―八五一頁三。
- (14) 『昭和定本』二〇三八頁五。
- (15) 『昭和定本』二九四頁八―九。
- (16) 仏七は正式には「念仏打七」と呼ばれる。中国大陸における仏七の報告として嘉木揚凱朝「中国における『念仏打七』信仰

止観の立場から見たお題目(養輪)

止観の立場から見たお題目（養輪）

- の復興と現状」（同朋大学仏教文化研究所紀要）二〇、二〇〇〇年）がある。台湾のものは、拙論「台湾における仏七簡介西蓮浄苑を中心に―」（禅研究所紀要）三四号、愛知学院大学禅研究所、二〇〇五年）で簡単な紹介を行った。及び拙論「台湾における修行「仏七」と門派化の進む寺院―西蓮浄苑・慧日講堂、南普陀寺、靈山巖山寺、仏光寺―」（人間文化）二二号、愛知学院大学人間文化研究所、二〇〇六年）を参照。
- （17）立川武蔵、第一章「インド密教の歴史的背景」『シリーズ密教―インド密教』（春秋社、一九九九年）を参照。