

一章二節 感覚的な刺激を機縁とした覚り

心を見つめなさい
それがどこにあるのか
それが何であるのかを見てごらん
あなたは思考が漂っているのを感じるだろう
そうするとその間には間隔があるだろう
長い間目を凝らしていれば
その切れ目のほうが思考よりも長いのもわかるだろう
なぜならば
それぞれの思考はお互いに他の思考と分かれているはずだからだ
事実、言語の場合でも
それぞれの単語は他の単語と分かれていなくてはならない
深く進めば進むほど
あなたはその切れ目がどんどんとふえてゆくのを発見するだろう
その切れ目はどんどんと大きくなるだろう
ひとつの思いがよぎる——
すると次には
どんな思考も存在しないところのその切れ目が来る
そして新しい思いが来る——
また別な切れ目が続く——

もしあなたが無意識なら
その切れ目は見えない
あなたはひとつの思考から別の思考へと跳んでしまう
決してその切れ目を見ることはない
だがもしあなたが目を覚ませば
どんどんとたくさんの切れ目がわかるようになるだろう
ましてあなたが完璧に目覚めたら
そのときは何里もの切れ目があなたの前に姿を現わす
そして、そうした切れ目の中で〈さとり〉は起こる
そうした切れ目の中で真理があなたの扉を叩く
そうした切れ目の中で訪問者がやって来る
そうした切れ目の中で神が実現される……
あるいは、あなた次第でほかのどんな表現でもよかるう

そうして覚醒が絶対的であるとき

そのとき、そこにはただ〈無〉という巨大な切れ目があるばかりだ⁽¹⁾

バグワン・シュリ・ラジニーシ (1931~1990) ※

「存在の詩」より

覚りの境地では、認知される対象は何も無い。そこにおいて何か特別な知覚や思考が現れるわけではない。正覚の瞬間、心は静寂に徹している。その瞬間は空性^{くうしょう}そのものである。

しかしながら非常に興味深く思えるのは、その静寂の一步手前、空性の直前においては、突発的な感覚刺激が原因となって、正覚がもたらされるケースがある。不意に起こる感覚的な刺激が機縁となって、寂靜なる境地が訪れる。

(一) ゾクチェン

チベット仏教には、非常に古くから伝わる「ゾクチェン」と呼ばれる修行、思想体系が存在している。ゾクチェンでは弟子を覚醒に導くための一つ的手段として、不意の感覚刺激を積極的に利用する。その一見奇妙な伝統的手法は、次に記すようにゾクチェンのテキストの中に簡潔に記されている。

まず、あなたの心を緩やかに解放しなさい

思考を離れ、心が散漫になることも、集中することもないまま

くつろいで、この穏やかな状態に安らいでいる最中に

突如、心をうち砕くように「パト！」と発声しなさい

激しく、力強く、そして不意に。ああ、なんとしたことか！

そこには何も無い。驚きのなかで立ちすくみ

驚きにうち負かされる。しかし、すべては透明に澄み渡っている

新鮮にして純粹、かつ唐突。それゆえ言説を超えたもの

これこそが、法身の純粹な意識であると知りなさい⁽²⁾。

パトゥル・リンポチェ (1808~1887)

「英邁にして光輝ある王の卓越した教え」より

ゾクチェンの思想は、私たちの心というものを、日常的な心である「セム」と、純粹

※ インドの宗教家、神秘的思想家。引用の「存在の詩」は、チベット密教のカギユ派の開祖ティローバ (988~1069) の「マハムドラーの詩」を題材にした講演録である。

意識である「リクパ」の二つに分ける。ダライ・ラマ法王の解説によれば、リクパは「有」や「無」、「生」や「滅」といった日常的な概念を超えている。それは生まれながらにして本質的に空であり、ありのままに澄みわたり、ありのままに目覚めていて、その本質において原初から清浄である。リクパはあらゆる現象や存在の土台であり、私たちの中に本来そなわっている純粹な意識の状態である。あらゆる現象はこのリクパの広大無辺の広がりの中に含まれている。ゾクチェンの伝統的な手法は、日常的な意識（セム）を超えた、この純粹意識（リクパ）をターゲットにしている。

チベット仏教では、死に臨み顕現する「光明としての根源的な生来の心」は、リクパそのものであると説明される。ゾクチェンの手法は死というタイムポイントにおいて開示するリクパを、生の真ただ中において体験させることを可能にする。それは今現在において死とはまるで無縁の健康な修行者を、根源的な生来の心、純粹意識であるリクパへと直に導く。完全に明瞭に覚醒した心の中に、リクパそのものが突如引き起こされる。

この純粹意識であるリクパを捉えるためには、まず始めに前準備となる特殊な心の状態が必要になる。思考を離れた穏やかな心の状態を作り出さねばならない。この意識状態はゾクチェンでは「アーラヤ」と呼ばれている⁽³⁾。アーラヤの意識は明澄であるが、対象を追従することがなくなり、思考を離れ、不動な状態となっている。このアーラヤの心の状態に、突如、「パト！」という聴覚刺激が加わる。そのとき、驚きの中でアーラヤは超えられ、修行者は自分自身の裸の純粹意識であるリクパを捉えることになる。

では何故、「パト」という単純な聴覚刺激が、正覚という仏教の最高の智慧の状態をもたらすのであろうか。単純な感覚刺激が如何にして究極の意識状態に結びつくのか。このような疑問に対しては、先に引用したパトゥル・リンポチェの詩句に対してのダライ・ラマ法王の解説が参考になるかと思う。

心の中のさまざまな思考を、すべて即座に追い払うために、激しく、力強く、そして不意をついて「パト！」という音を出すのです。そのようにして自分の心を突然驚愕させるのです。それでどうなるかといいますと、船が水上を進んでいるとき、ほんの一瞬だけ船尾の後ろに空白ができるように、突如追い払われた先行する思考と、そのあとに再び湧き起こる新たな思考との間に隙間をつくるというわけです。

……先行する思考の継続と、新たな思考の出現を妨げるために、「パト！」という力強い音を利用して、思考を追い払うのです。すると、あらゆる思考の断片が跡形もなく消え去り、心が清浄で覚醒した状態のままとなる。これは、心がどこかしら驚き、たまげているよう

な状態です。この状態を説明するのは少しむずかしいのですが、このように考えてください。つまり、あらゆる日常的な経験の土台をなしている心の持続のことを「アーラヤ」といいますが、これがリクパという鋭い刀で切り裂かれることによって、日常的な心の働きが衰え、次の認識の働きが再び始まる前に、ほんの一瞬だけ、裸のリクパが知覚されるといふことなのです。……先行する思考とそれに続く思考との間において、自発的に示現するリクパに直接導き入れられることが可能になり、それによってこのリクパをはっきりと顕現させることが容易になるということです⁽⁴⁾。

日常の生活においても、予期しない出来事に突然に遭遇した際には、心は驚きと共に対象に釘付けとなり、思考の流れが停止したような空白の一瞬があるかと思う。「あっ！」という驚きの中でそれまでの思考作用がプツリと切れるような、つかの間の時間がある。ゾクチェンはこのようなシンプルな心理現象を、正覚を直接導くためのツールとして積極的に利用しているようである。

普通の人にとっては、そのような驚きの空白の一瞬は、特別に意味のある出来事にはならない。それは平凡でありふれた、日常生活の中の一コマにしかすぎない。しかしながら仏道者の心には、同じ刺激が正覚への扉を開くための鍵となる。心から雑念が払拭された穏やかで澄んだ心の状態において、突如「パト！」という聴覚刺激が加わり、心が驚愕することになれば、心の波と波のあいだには空隙が生じることになる。そこにおいて、一切の現象を貫いて途切れることなく流れる裸の意識であるリクパがあらわとなり、覚りへの契機が訪れる。

(二) 禪

多くの日本人が、仏道や修行と聞いて真っ先に思い浮かぶのは、おそらく「禪」ではないだろうか。私たち日本人は黙々と座禅を組んでいる禅僧らの姿を直ぐに心に思い描くことができるかと思うが、この禪においても不意の感覚刺激が正覚への機縁となる場合が多い。

例えば、石や煉瓦などにつまづく（びんしゃ 玄沙禅師、むそう 夢窓禅師）、突然鼻をひねられる（ひやくじょう 百丈禅師）、不意に蠟燭の炎が消えるのを見る（とくさん 徳山禅師）、小石が竹箒に当たった「カチン」という音を聞く（きょうげん 香巖禅師）、寺の鐘の音を聞く（はくいん 白隠禅師）などのような、不意に起こる至極シンプルな感覚刺激が、深淵な覚りの境地への引き金となる⁽⁵⁾。面白いところでは、日本の原田祖岳老師（1871～1961）は老婆が小便だめに用を足した後、小便の泡がクルクル動くのを見て見性したと自伝の中で語っている⁽⁶⁾。また、シ

ンプルな感覚刺激だけでなく、比較的シンプルな意味を含む「言葉」が覚りの機縁となる場合もある。「身心脱落」の一喝を聞く（道元禪師）、偶然に仏教の短い詩句を目にする（高峰禪師）といった意味刺激も覚りの契機となる。

このようなシンプルな感覚刺激や意味刺激は、普通の人々にとっては何の変哲もない日常生活の一コマにしかすぎない。しかしながら、同じ刺激が禪僧らの心には特殊な影響を及ぼすことになる。これらの不意の刺激が効果的に作用するように、禪僧の心は整えられている。

禪であれば、主として「座禪」や「公案（非合理的な禪の問答）」が、正覚の前提となる特殊な心の状態をつくりだす。この覚りへの前準備となる心の状態は、禪では「大疑の状態」と呼ばれる⁽⁷⁾。大疑の状態では、心の集中によって雑念は徹底的に払拭されている。禪を欧米社会に広く知らせた仏教学者の鈴木大拙氏（1870～1966）の解説によれば、それは水晶の宮殿にいるような、透き通って心持ちよく清々とした状態である。心は雑念の塵がかからない清浄な状態となっている。この座禪と公案で練られた大疑の心に、不意の感覚刺激が加わることになれば、禪僧らの心には正覚（見性）への契機が訪れることになる。

仏教学者の鈴木氏は著書「禪問答と悟り」の中で、この大疑の状態から正覚（見性）に至るまでの事例を、禪僧らが残した手記をもとに幾つか紹介している。次に、その中の一つである日本の江戸中期の禪僧、白隠禪師（1685～1768）の事例を記す（以下の文は、白隠禪師の「遠羅天釜」をもとにして鈴木氏がまとめたものからの抜粋である）。

自分が二十四歳のときに越後の英巖寺にいたが、そのとき趙州の無字（注：公案の一つ）を見ていて、一所懸命にやっていた。長い間眠ることもせず、またたべることも寝ることも忘れるくらいにやって、それほどに熱心に坐禪をしていたら大疑の状態へ這入った……。こういうあんばいで、自分は氷の野原に立っているような気がした。その氷というのが何千里という見わたすかぎりの境地へ這入ったように感じた。進むこともできなければ退くこともできないし、聳の如く啞の如くにして、ただ趙州無字というものだけしかなかった。和尚さんの提唱を聞いても、その提唱というのが、何だか遠い所から響くように思われた。或るときには空中を飛んであるくような気持もした。こういう具合にして、幾日か経過して、或る晩にお寺の鐘がゴーンと鳴ると、それで今までのつっぱったような気持が、一時に崩れた。ちょうど氷の盥でも破ったように、また、玉で出来た家を引き倒すようなあんばいであった……。今までは何かと疑うところもあるし、また、心のきまらぬところもあったが、この一経験であたかも氷の如くすべてのものが解けてしまった。そこで思わず大いに叫んで、「いかにも不思議だ、免るべき生死もなければ、また求むべき阿耨多羅三藐三菩提も無い。過去現在一千七百則の公案というものも一捏を消せず」と⁽⁸⁾。

鈴木氏は正覚（見性）への前段階となる心理状態を分析して、「大疑の状態」と「不意の感覚的刺激による機縁」の二つの要素を挙げている。この禅における正覚の前段階となる基本要素は、ゾクチェンのそれと類似しているかと思う。鈴木氏が指摘した、大疑の状態と不意の感覚刺激の二つの要素は、ゾクチェンにも存在している。禅においてもゾクチェンにおいても、まずは思考を離れた清澄な意識状態がつくられる必要がある。そして、そこからさらに一步を踏み出すために、不意の感覚刺激が利用される。

仏教心理学によれば、私たちの心というものは「有」と「無」の繰り返しからなる連続的な波動のようなものである。日常の意識光景は「有」の大群によって構築されているが、仏教でいうところの究極的真理は、「有」ではなく、「無」を捉えるところにある。「有」と「有」の狭間の「無」の瞬間を把握することによって、心の波動的性質を超えた心本来の純粋な性質にふれることが可能となる。

おそらく、禅やゾクチェンの手法は、この「無」もしくは「切れ目」を直に観るための非常に効果的な手段であるのだと思う。通常ならば、上座部仏教の止観の行のように、心のプロセスを一つ一つ丁寧に分析吟味して行き、一つのプロセスの始め、真ん中、終わりを見極め、そしてまた、その一連のプロセスの中に存在する「切れ目」にも気づくようにならねばならない。そのような分析観察や洞察が可能となるためには、非常に長い時間と労力を要するだろう。

これに対して、禅やゾクチェンの主たる手法は、この「切れ目」を意図的に効率良く作り出しているようである。まずは、「大疑」もしくは「アーラヤ」と呼ばれる思考や雑念が払拭された、澄んで穏やかな心の状態が作り出される。そして、そこに不意の感覚刺激が加わることによって、心の波と波のあいだには瞬間的な空隙（切れ目）が出来上がる。

止観、禅、ゾクチェン、どの手法を用いても、最終的には心のプロセスの中において、「切れ目」が明確に認知されて覚りに至る。プロセスの中のコンテンツ（中身）ではなく、そのコンテンツが途切れた無の瞬間に、究極的な真理把握のための扉は開かれる。心の概念化作用、統合作用、そして波動特性、これら一群の心の性質を超えたところの心本来の純粋な性質というものが、今そこにおいて開示される。

-
- 1 和尚「存在の詩」スワミ・プレム・プラブダ（星川淳）訳、めるくまーる（1977）七九～八〇頁
 - 2 ダライ・ラマ十四世テンジン・ギャツォ「ダライ・ラマ ゾクチェン入門」宮坂宥洪（訳）、春秋社（2003）六六頁
 - 3 同上 二三四頁
 - 4 同上 七九～八〇頁
 - 5 鈴木大拙「禪問答と悟り」春秋社（1990）一〇四～一四七頁
 - 6 原田祖岳「禪と人生」出口鉄城（編）、原書房（2005）二九一～二九二頁
 - 7 鈴木大拙「禪問答と悟り」春秋社（1990）一四七～一五〇頁
 - 8 同上 一四一～一四二頁