

一章三節 止観の概略

本気で、自分の心のありのままの現実を観察していこうと思えば、観察前の準備段階として、自分自身の行動や行為を正して、心を清らかなものにしなければならない。たとえば、これから水の中をよく観察しようとする人間が、自分の手でパシャパシャと水面に大小の波を生じさせる行為によって、水面を荒立たせるような愚かな真似はしないであろう。それと同じように、自分の内面をよく観察しようとするならば、自分の行動を正すことによって、心に混乱を生じさせないように気をつけ、心を可能な限り平穏なものにしなければならない。仏道修行を専門とする者は厳しい戒律が課せられることになるが、仏道の修行を専門としない在家の信者であっても、五つの禁止事項（五戒）—— 殺さない、盗まない、淫らな性的関係をもたない、嘘をつかない、酒を飲まない —— は守らなければならない。

ありのままの心の現実を理解するための基本技術は、仏教では「止観^{しかん}」と呼ばれる。止観は、「止^し（サマタ）」と「観^{かん}（ヴィパッサナー）」という、二つの異なる技法が組み合わせられたものである。「止」と「観」の根本的な相違は、認識対象に対しての「注意の向け方」にある。「止」では、意図的に一つの対象に注意を固定して持続させる。心を乱すことなく、選択した一つの対象だけを注視する。それに対して「観」では、現在の自分に生じている心と身体の変化の模様をありのままに気づいていくようにする。瞬間ごとに絶え間なく変化する心身の模様を、できるだけ逃さずに次々と気づいていく。

止観の「止」の行においては、注意を一つの対象に繋ぎ止めておくようにと指示される。注意の対象としては、それが心を乱すような非効率的なもの（たとえば性的なもの）でなければ、基本的にはどれを選んでもかまわない。修行の初期においては、呼吸のような妄想を誘発しない単純な生理現象が注意の対象としてよく選択される。注意の対象として呼吸を選んだ際には、鼻孔付近の息の出入りなどに注意を長時間、固定維持できるように修練する。選択した対象に注意を上手く繋ぎ止めることができるようになれば、雑多な思考やイメージが心の中で氾濫するプロセスは次第に抑制される。思考やイメージに伴い生起する感情の波も和らぎ、心は次第に穏やかで澄んだものになる。

心が穏やかで静かなものになるにつれて、心の中で瞬間ごとに生じては滅する微細な現象に、より気づきやすくなる。「止」の実践中には、普段は意識しないような記憶やイメージが湧いてくることによって、感情の波が増幅し、注意が維持できなくなることもある。そのときは、いち早くその現実^{じゆんじゆん}に気づき、思考と感情の波に流されることなく、注意を一点に引き戻すようにする。おそらく最初は、一点に注意を維持することは十秒

ともたないだろうが、これを三十分、一時間と続けることができるように集中力を鍛え上げていく。

これに対して、止観の「観」の行においては、注意を固定することなく、瞬間ごとに生まれては滅する対象群の流れを油断無く気づいていくようにと指示される。身体の動作（呼吸に伴う腹部の動き、歩行中の手足の動きなど）や各種の身体感覚（痛み、かゆみ、圧迫感、温かさ、冷たさなど）、視覚情報（色や形）、聴覚情報（音や声）、快・不快の感覚、喜怒哀楽などの感情、思考やイメージ……などのような、意識に現れる一切の現象が気づきの対象となる。修行が進むにつれて、修行者は極めて動的な心と身体の実在を、ありのままによく理解できるようになる。重要なのは、自分でプロセスの進行を積極的にコントロールしないことである。ただそこで起こっているありのままの現実をありのままに受け入れて、気づくことだけに専念する。言語を駆使して思考によって現象を分析するのではなく、思考そのものの流れを瞬間ごとに鋭敏に捉えていくようにする。そこに現れるものを推理したり解釈したりせず、好ましいものに執着したり嫌なものを避けたりすることもなく、ただ受動的にあるがままの現実を受け入れ、それを静かに見守る。

止観の行者は、修行の進展に応じて、今現在の瞬間ごとに絶え間なく変化する心理プロセスによく気づくようになる。そして、今現在の思考と行動のパターンを支配している潜在的な条件付けにもよく気づくようになる。自分自身の心と身体の動的な全体のあるがままの姿を、潜在的なものから顕在的なものに至るまで、瞬間ごとに確実に捉えるようになっていく。

このように徹底して、ありのままの自己の内面の現実に気づく作業は、まず始めに自分自身の行動を制御し、心を荒立たせるような行為を慎むことによって、心をできるだけ穏やかで静かなものとするところからスタートする。そして次に、一点に集中して注意を研ぎ澄ませることによって（止）、雑多な思考を取り払い、よりいっそう心を鎮めていく。研ぎ澄まされた集中力は、焦点のよくあわされた顕微鏡のように現実を詳細に観察するためのよい道具となる。その研ぎ澄まされた集中力でもって、心の中を徹底的に精査することにより（観）、自分自身のありのままの現実が精密に正確に理解されるようになる。このような自己の内面の現実に対する直接的な理解こそが、仏教では智慧と呼ばれる。