

二章二節 心の粗大レベル（無常相）

（一）生滅智

観（ヴィパッサナー）の行では、身体の動作、感覚、感情、思考、イメージといった身体や心に関するあらゆる活動やはたらきを、ありのままに気づいていく作業が徹底して実践される。「（呼吸に伴いお腹が）膨らんでいる、引っ込んでいる」「痛い」「かゆい」「考えている」「見ている」「聞こえている」「～したい」などのように、言葉でラベルして実況中継しながら、自分自身に何が生じているのかを油断無く明瞭に気づいていく。朝起きてから夜寝るまで、座っているとき、歩いているとき、食事をしているときと、休むことなくこの作業を継続する。

修行者は止（サマタ）の行によって鍛えた集中力をもって観（ヴィパッサナー）を行なうので、非常に微細で瞬間的な事象も捉えられるようになる。修行者の「観」は鋭敏なものとなり、今現在の瞬間に認知した対象の始め（生）、真ん中（住）、最後（滅）を明瞭に区別できるようになる。一つの対象が消滅する瞬間を見届けてから、次の新しく生じて来る対象を気づくことができるようになる。対象の『パッパッと現れてチラリチラリと消えてゆく瞬間』が明瞭なものとなってくる⁽¹⁾。

修行者の「気づき」の力が、より速く鋭いものになってくれば、修行者が捉える心身の事象も極端に速い速度で生滅を繰り返しているように感知される。たとえば、修行の開始時から観察していた呼吸に伴う腹部の膨らみや引っ込みの感覚、身体の感覚は、上座部仏教のマハーシ長老（1904～1982）の説明によれば、次のように変容する。

念じられた名色（心身）対象も、極端な早さで次々と修行者の智慧に現れてきます。すなわち、一回息を吸う瞬間にも、いくつもの小さな膨らみの生滅が相次いでお腹を移動しているかのように、はっきりと感じられます。

また、息を吐く時にも、小さな引っ込みの生滅が移動しているようにはっきりと感じられます。体を曲げる時、伸ばす時、動かす時も、そのたびに、行為におけるいくつもの生滅の移動が、次々と出ていることが明らかになります。そして、体中にゾクゾクするようなかすかな振動や微妙な苦しみも、次々に速い速度ではっきりと感じられます⁽²⁾。

対象の生滅が速くなれば、気づいた対象に対しての言葉ラベルによる実況中継は、追いつかなくなってくる。修行者は言葉による実況中継抜きで、高速で生滅する対象の群れを明瞭に次々と気づいていくだけとなる。もし、どうしても言葉によるラベルをしたければ、一回、ラベルをしているあいだに、四十ないし五十ぐらいの対象を別々に次々

に気づいても構わない⁽³⁾。修行者は『心身は一瞬のまばたき、あるいは、電光一閃の瞬間より何倍も速く生じたり滅したりしている』という現実を目の当たりにするようになる⁽⁴⁾。

通常、観の行では、修行者は意図的に努力して、次々と生滅する対象の群れに気づいていかなければならない。しかしながら、止観の行が進めば、あるとき突然、「気づき」が凄まじい速度で自動的に次々と入る瞬間が訪れることになる。そのときは何の努力も必要とされず、瞬間的に次から次へと対象が生滅する様子が目の当たりに展開していく事態となる。このような特殊な意識状態は「瞬間定」と呼ばれる。止観の行の指導者である地橋秀雄氏は瞬間定を次のように説明している。

知覚された瞬間に、その世界が崩壊する。異様な鮮明さで出現した世界が、その瞬間に崩れ去っていく。一秒間に数十回も発光するストロボのような速度と鮮明さで、そうした光景が目撃される時、安定して存在していた世界は、思考がまとめ上げた概念の世界であったことが直観されるのです。恐るべき速度で生と滅の瞬間を無意味に繰り返している無常の世界。その真の姿が露呈された時、瞬滅する事実の世界には何一つ執着できるものなど存在しないことが諒解されるのです⁽⁵⁾。

「無常」という言葉は、日本人にとっては比較的馴染みのある仏教用語である。一般に無常とは「恒常的なもの、永遠なものは、この世に何一つなく、すべては生まれては滅するものであり、変化するもの」という意味である。このような無常の概念は、現代に生きる私たちにとっては、むしろ当たり前の事実であり、特に強調すべきことでもないように思える。永遠不変の自然世界は存在しないし、永遠不変の宇宙も存在しない。一切は変化する。無常である。しかしながら仏教では、自然世界を論理的に分析した結果として世界の無常性を主張しているというよりも、自分の心の中の現実をありのままに観察した結果として、一切事象の無常性を主張しているようである。仏教において無常とは、思考がつくり上げた概念ではなく、直接体験によって理解される生の事実である。無常の根拠は、その直接体験にある。

私たちの日常的な意識経験は滑らかで流動的なものである。しかしながら、仏教心理学が指摘するところによれば、瞬間的には意識の諸内容はパルスのように離散的に生じては滅し、それらが時間軸上で直列的に連なっている。喩えるなら、私たちの意識経験は映画のフィルムのようなものである。フィルムが流れると滑らかで流動的な日常的光景が認知されるが、実際には、フィルムのコマには分断された日常的光景が離散的に収められている。フィルムの流れによって、それは流動的に見えるようになるが、実際に

はそれは離散的な在り方をしている。

興味深いことに、現代の意識研究においても、感覚が離散的なものである可能性が示唆されている⁽⁶⁾。私たちの意識経験が映画のコマのようなものの連続によって成立している可能性が、今日の意識研究者によっても指摘されている。離散的感覚を示唆する事例の一つとしては、ワゴン・ホイール効果と呼ばれる錯覚現象がある。ワゴン・ホイール効果とは、映画の中で走っている車のタイヤが逆向きの回転に見えたり、ストロボ発光の下での回転運動が逆向きに見えたりする、運動物体を知覚する際に生じる錯覚である。このような動的錯覚現象は認知される物体の運動情報が、瞬間的な静止画像（スナップショット）の連続で構成されることから生じている。映画やストロボ発光の下では、物体の運動が瞬間的に生滅を繰り返すスナップショットのような、離散的な視覚情報となって眼に入る。その結果、ストロボ発光の場合であれば、単位時間あたりのストロボの発光頻度と物体の回転速度の関係で、タイヤの回転が実際よりもゆっくりと見えたり、止まって見えたり、あるいは逆回転に見えたりする。

驚くことに、このワゴン・ホイール効果は、（映画の中ではなく）実世界の中での物体の運動を、（ストロボ発光下ではなく）日光の下で観察しても生じることが報告されている。眼に入る視覚情報がスナップショットのように離散的ではなくとも、ワゴン・ホイール効果と呼ばれる錯覚が生じるのである。興味深いことに一部の研究者らは、この運動錯視は人間の視覚システムが映画のコマのようなスナップショットの流れとして運動情報を処理しているために生じていると指摘している。つまり、私たちの視覚経験そのものが、スナップショットで構成された離散的なものであるらしい。幾つかの心理学実験から、一つのスナップショットの時間の長さは、20～200 ミリ秒程度であると推測されている⁽⁷⁾。

仏教では最も短い時間単位は「刹那」と呼ばれている。その実際の長さについては諸説あり、指を一回弾くあいだに六五刹那あるという説や、七五分の一秒に相当するという説がある⁽⁸⁾。いずれにしても、仏教では私たちの意識経験を、刹那レベルの非常に短い時間スケールで分析観察する。この刹那レベルでのありのままの心の現実を、直接体験として理解することは「生滅智」と呼ばれる。生滅智はありのままの心を直接知ることによって理解される智慧の一つである。

(二) 壊滅智と有分心

壊滅智

譬えば、眼ある人が池畔又は河岸に立ち、大粒の雨が降りて水面に大なるそれぞれの水泡が生じ生じては直ちに破壊しつつあるを見るが如く、斯く一切諸行は破壊し破壊すと観ず⁽⁹⁾。

ブッダゴーサ「清浄道論」より

止観の行者らは、今ここにおいて現れた対象の、始め（生）、真ん中（住）、最後（滅）を区別して認知するようになるが、修行がさらに進展すると、『対象の始まりである〈生じている瞬間〉は智慧の対象から消え去り、終わりである〈滅する瞬間〉だけが次の智慧の対象になる⁽¹⁰⁾』。上座部仏教のマハーシ長老の説明によれば、腹部の膨らみであれば『移動している腹の小さな膨らみが、パッパッと次々に消滅してしまう⁽¹¹⁾』と気づくようになる。そして、これまで対象の生起と共に対象に気づく心も同時にペアとして現れていたのが、対象の滅尽と共にそれに気づく心（の作用）も速やかに消滅してしまうのが分かってくる。対象とそれへの気づきが、『一つ一つの組み合わせとして、相次いで滅尽してしまった⁽¹²⁾』と、はっきり分かるようになる。『すべては速い速度で滅尽してしまうのだ⁽¹³⁾』と理解されるようになる。

日常の生活の中では「住住住……」というように、対象の生・住・滅という波動的プロセスの中の「住」のレベルが連続的に流動的に認知されている。しかしながら、熟達した止観の行者は、対象の「滅滅滅……」と滅尽する様子だけを個別的に離散的に認知するようになる。そうすると、対象の「滅」のレベルのみがフォーカスされるので、『体・頭・手足などの形状（＝形相）や概念、集合体、体が現れなくなり、それらが次々にチラリチラリと滅尽していく様子だけに智慧が止まる⁽¹⁴⁾』ようになる。『修行の未熟なうちは、見たり、聞こえたり、または触れたりした時に、形などの形状が先に立ち、はっきり現れて⁽¹⁵⁾』いたが、『ここまで智慧が熟すと、チラリチラリと滅尽する本質が前もって明らかになり、「尽きてしまう、消えてしまう、崩壊してしまう」と悟る智慧が、形状に先立って生起する⁽¹⁶⁾』ことになる。思考することよりも、ただ気づくことに徹するとき、『智慧は全く形状という対象に行き届かず、〈滅尽している様子（真実）〉だけに止まってしまう⁽¹⁷⁾』。

対象の「滅」のレベルは幻覚や幻想ではなく、それは現実であって真実の相であると言われる。対象の「住」のレベルのみを認知しているときは、「滅」は潜在的なものとなっているが、「滅」のレベルが顕在化して認知されるようになれば、今度は逆に「住」のレベルが潜んでしまう。修行者は『形状が表面化すれば現実が潜伏する。逆に、現実

が表面化すれば形状が潜伏する⁽¹⁸⁾』という古くからの教えの意味を直接体験によって理解するようになる。このような智慧は「壊滅智」と呼ばれる。

有分心

さらに気づく能力が向上すれば、瞬間的な「気づき」と「気づき」のあいだの間隔が、かなり広がっていると感じるようになる。すべての事象は『前後はつながらず、切れ切れになって、次々に尽きてしまう⁽¹⁹⁾』と理解されるようになる。このようなあいだの認知について、上座部仏教のマハーシ長老は『智慧の回転が非常に速くなり、はっきりしてきたので、前後の摂路の間に生起している有分心の瞬間まで悟っていることに他ならない⁽²⁰⁾』と説明する。

「有分心^{うぶんしん}」というのは意識の諸内容が何も無い瞬間である。それは「有」と「有」を分ける心である。たとえるなら、有分心は映画のコマとコマを分けている何も記されていないフレームのようなものである。修行者らは認知されるものが何も無い有分心の瞬間にもよく気づくようになる。

ただし、有分心の瞬間、意識内容は「無」であるが、意識そのものが「無」になるわけではない。私たちの意識経験を、「意識すること」と「意識内容」の二つに区別すれば、有分心の瞬間には意識内容は無となるが、意識することそのものが無くなるわけではない。有分心の瞬間は意識が消失してしまうわけではなく、一貫して研ぎ澄まされた意識状態が保たれている。たとえるなら、意識という一定の「場」の中に、意識内容であるクオリアの波が生まれては消えていくようなものである。

私たちの知る世界は、クオリアで埋め尽くされた「有」の世界である。時間軸上において「有」は「有有有……」と間断無く続き、そこに「有」の塊が出来上がる。世界は滑らかなクオリアの流動体（統合体）として認知される。しかしながら、止観の行者は「有無有無有無……」と世界をクオリアの波動のようなものとして捉える。彼らは世界の「有」と「無」の両面を理解する。私たちが常日頃認知する慣れ親しんだクオリアの世界は、真実の一面でしかない。

興味深いことに、「観」の行と類似したボトムアップ式の注意によって、徹底して心を観察する⁽²¹⁾、インドの覚者ジッドゥ・クリシュナムルティ（1895～1986）も、仏教が有分心と呼んでいるものを自分の心の中に発見しているようであり、それに気づくことの重要性を説いている。

もしあなたが注意深く観察するなら、思考の反応や動きは非常に素早いように思えるかもしれませんが、思考と思考の間には切れ目や間隔があることに気づくことでしょう。二つの思考の間には、思考の過程とは関係のない沈黙の瞬間があるのです。もしあなたがじっと見つめてみるなら、その間隔である沈黙の瞬間は時間に属するものではないことが分かるのです。そしてこの間隔の発見と、その間隔を十分に経験することが、あなたを条件づけから解放してくれるのです⁽²²⁾。

もしあなたがよく観察すれば、二つの思考の間や、二つの感情の間には間隔があるということに気づくでしょう。その間隔の中に——それは記憶の産物ではありません「私」や「私のもの」からの驚くべき解放が存在しているのです。そしてその間隔は時間を超えたものなのです⁽²³⁾。

現代の上座部仏教の指導者らが説明する「生滅智」や「壊滅智」は、非常に古くから伝えられているものである。文献的には、五世紀初頭にスリランカで活躍した仏教僧ブツダゴースが修行体系をまとめた著書「清浄道論」の中に記述されている。また、清浄道論以前に成立した「解脱道論」にも、生滅智と壊滅智は記されている⁽²⁴⁾。基本的にはこれらの仏教の論書は著者自身のオリジナルな創作というよりも、口頭伝承や仏教経典、古資料にもとづいたものである。そしてまた、それらは当時の実際の修行の実践内容を反映したものである。およそブツダの時代から現代に至るまで、上座部仏教の歴史においては、止観を徹底して実践することによって、このような特殊な意識状態が出現することが、歴代の修行者らによって繰り返し確認されて来たのだろう。

生滅智や壊滅智のような特殊な意識現象は、薬物投与や精神疾患などで観察される幻覚や知覚変容などとは全くタイプの異なる意識現象である。また、他の宗教の瞑想や祈りにおいても、このような類いの特殊な意識現象は通常現れない。他宗教の伝統的な瞑想手法によっては、後述するような主客合一（自己と対象の一元化）という特殊な意識現象は生じるが、心の無常性に通ずるような意識現象は現れてこない。

他宗教の瞑想では、対象を一点に固定したトップダウン式の注意集中のみが徹底して実践される。それに対して止観の行では、トップダウンとボトムアップの注意を巧みに組み合わせた修行が徹底して実践される。生滅智や壊滅智は、トップダウンとボトムアップの両方の注意技法を組み合わせて長期間修練した場合にのみ生じる、特殊な意識現象であると考えられる。実際にそれを体験した者は、一切の幻覚や幻想の類いと明瞭に区別した上で、それが心の潜在的な真実の相であると確信するに至る。

-
- 1 マハーシ長老「ミャンマーの瞑想 ヴィパッサナー観法」ウ・ウィジャンダー大僧正(訳)、国際語学社(1995) 七五頁
 - 2 同上、八一頁
 - 3 同上、八一頁
 - 4 同上、八一～八二頁
 - 5 地橋秀雄「ブッダの瞑想法 ヴィパッサナー瞑想の理論と実践」春秋社(2006) 一七七頁
 - 6 R.VanRullen, C.Koch (2003) Is perception discrete or continuous? *Trends Cogn Sci.* **7**, pp. 207-213
 - 7 クリストフ・コッホ「意識の探求 神経科学からのアプローチ(下)」土谷尚嗣、金井良太(訳)、岩波書店(2006) 四九〇～四九六頁
 - 8 中村元、福永光司、田村芳朗、今野達、未木文美士「岩波 仏教辞典 第二版」岩波書店(1989)六〇九頁
 - 9 オンデマンド版 南伝大蔵経 第六十四巻、高楠順次郎(監修)、大蔵出版(2004) 三八一頁
 - 10 マハーシ長老「ミャンマーの瞑想 ヴィパッサナー観法」ウ・ウィジャンダー大僧正(訳)、国際語学社(1995) 九一頁
 - 11 同上、九三頁
 - 12 同上、九一頁
 - 13 同上、九三頁
 - 14 同上、九三頁
 - 15 同上、九四頁
 - 16 同上、九四頁
 - 17 同上、九四頁
 - 18 同上、九五頁
 - 19 同上、九七頁
 - 20 同上、九五頁
 - 21 J・クリシュナムーティ「自我の終焉 絶対自由への道」根本宏、山口圭三郎(訳)、篠崎書林(1980) 第十二章「受動的な凝視」(※「凝視」は「awareness」の訳)
 - 22 同上、三三〇頁
 - 23 同上、三〇八頁
 - 24 馬場紀寿「上座部仏教の思想形成 ブッダからブッダゴースアへ」春秋社(2008) 一ニ二頁