

二章三節 禅定

止観の「止」の行は、伝統的には「観」の行の前段階に実践されるものである。任意に選んだ一つの対象に注意を固定して、その状態を長時間、維持できるように修練する。それはトップダウン式の注意集中の徹底した実践である。日常生活ではまるで小鳥が枝々を飛び渡るように、私たちの注意は次々と移り変わり一カ所に留まることはないが、「止」の行では次々と現れては消えていく対象の群れを、むやみやたらに追いかけてはしない。努力して意図的に一つの対象に注意を固定して維持していくようにする。

一見すごく簡単そうに思えるが、実際に自分でやってみると、それは極めて難しい作業であることが分かるだろう。注意を制御するには、かなりの努力と忍耐が必要とされる。「止」の実践によって次第に心の散乱は止んで平穏で静かなものになっていくはずなのだが、実際のところは、初心者の心は尽きることのない対象の群れに翻弄されて揺れ動き乱れるだけである。

注意集中の能力が高まり、注意が固定化された状態を三十分、一時間と維持できるようになると、修行者には「禅定」と呼ばれる特殊な意識状態ぜんじょうが突如訪れることになる。それまでの注意をコントロールしているという感覚は無くなり、無努力で一つの対象に注意が「定まる」ようになる。「観」の行の実践によって生まれる「瞬間定」ではいろいろな対象群が矢継ぎ早に表出していたが、「止」の行の「禅定」では一つの対象に注意が定まるようになる。

(一) 自己感覚の変容

禅定体験での最もドラマチックな出来事は、「自己感覚の変容」である。禅定体験においては、日常的に感じられていた「私」という実体的な自己感覚が消失してしまう。「私」はいつも対象と分離してそれを観察していたが、そのような対象と分離したかたちでの「私」の存在感は消え失せることになる。禅定に入るその瞬間に、自分が対象に没入する、あるいは対象が自分を襲うような感覚が生じて、自分と対象が一つになったような新たな感覚が生まれることになる。日常的な意識の中で「私」を境界付けていたものは消失し、そこに「主客合一」や「主客不二」の感覚が生じる。

日常生活の中でも、何かに集中してそれに没頭している際は、時間を忘れて、自分自身を意識することも忘れて、対象がただそこにあるだけといったような感覚が生じているかと思う。「我を忘れる」という感覚は日常生活の中でもよく起こる。だが禅定では、それが極端なものとなって現れる。

この主客合一や主客不二の感覚は、仏道に限って現れるものではない。それは「止」のようなトップダウン式の注意集中を徹底して実践すれば、その結果として自然に生じるものである。一般に宗教者は精神を統一、集中して祈りや瞑想を実践するが、主客合一の体験は仏教以外の世界の各宗教の歴史の中でも頻繁に報告されているものである⁽¹⁾。

この主客合一の体験は、宗教の種類とは全く関係無く起こる。また、注意の対象として選択されたモノの種類とも関係が無い。それはトップダウン式の注意集中を徹底して実践することによって生じる心理学的現象の一つである。もし、キリスト教徒がキリスト教特有のシンボルに対して集中した結果として合一感を味わえば、キリスト教独特の神秘的体験として報告されるであろう。また、イスラム教徒がイスラム教特有のシンボルに対して集中して祈り、それとの合一感を味わえば、それはイスラム教独特の神秘的体験として報告されるであろう。主客合一の体験は宗教や注意対象物の種類とは関係無く、注意集中するという行為そのものの程度と質に依存して発現する。

極度の注意集中によって対象との合一感が生じるのだが、その合一感が生じているあいだ、「私」が没入している対象の範囲が広がって、最終的には世界の存在物すべてと自己が一つになったような神秘的体験が生まれる場合もある。その際、「私」を限定付けていた境界というものが世界から一切取り払われたような、万物との一体感が生じる。次に、そのようなすべての存在との一体感を伴う神秘的体験の事例を二つほど記す。

最初の日、私がそうした状態 [ほとんど無意識だったが、まわりで起こっていることはよくわかり、そして毎日正午頃には正気に返った——そういう状態] で、今までより自分のまわりのものがはっきり意識に入っている時に、私は最初のきわめて超常的 extraordinary な体験をしました。道を補修している人がいました。その人は私自身でした。彼がつかんでいるつるはしも私自身でした。彼が砕いていた石そのものも私自身の一部でした。青い草の葉も私の存在そのものでした。私はまたその道路補修工のように感じそして考えることができ、そして木 [の枝や葉の間] を通り抜けていく風、さらには草の葉にとまっている小さな蟻をも感じることができました。鳥たち、ほこり、そして騒音までもが私の一部でした。ちょうどその時、少し離れた所を通過中の車がありました。私はドライバーであり、エンジンであり、タイヤでした。その車が私から遠ざかっていくにつれて、私は自分自身から離れ去っていきました。私はあらゆるものの中にいました、というよりは、むしろ、あらゆるもの——無生物も生物も、山も虫も、生きとし生けるすべてのもの——が私の中にあつたのです。一日中、私はこの幸福な状態にありました⁽²⁾。

インドの覚者、ジッドゥ・クリシュナムルティの体験事例

そのときふと、火がまだついていることに気がついた。作りつけのガスバーナーだ。ベッドを出て、スイッチを切らなくては。しかし炎を見ているうちに、不思議なことが起こった。私はベッドに横たわっている位置からだけでなく、妙な言いかただが、炎のなかからも見ているのだ。私は炎になっていた——その赤さと暖かさに吸収され、熱を受けとり、与えていた。それと同時に（後ではなく）自分がベッドにいることも自覚している。周囲の壁や窓、シーツも意識できる。私の自己は境界から流れでて、部屋のあらゆる隙間に染みこんでいくようだった。さらに奇妙な話だが、私は部屋の向こうにも存在していた。四方の壁の先が見えるわけではないのに、内側のみならず外側にもいるような気がした。あらゆる場所、あらゆるものに自分がある——はるか遠くの星に到達し、目に見えないほどのちりのなかにもいる。空間とか位置関係、境界、区別といった感覚はすべて消えていた。

そのとき私は思った——いや、知っていたと言いきださう。いま自分が経験していることこそが、ものごとの本当の状態なのだ。私は大きな全体の一部であり、これまでのすべての経験のほうが、ある意味で非現実だった。私はこれほど風変わりな状態にあるのに、不安は感じなかったし、好奇心さえ起きないのが不思議だった。何もかもごく自然に感じたのだ⁽³⁾。

医療ジャーナリストのリタ・カーターの体験事例

(二) ニミッタの顕現

他の宗教でも実践されている一点への注意集中型の瞑想（つまり「止」）では、普段私たちがよく目にするクオリア（例えば、蠟燭の炎、草花のような自然物、宗教的シンボルなど）との合一感を体験することになる。しかしながら、上座部仏教の「止」の行では、通常のクオリアではなく、「ニミッタ」と呼ばれる特殊な心像との合一感が目標とされている[※]。止観の行者らの説明によれば、極度に注意を集中すれば、注意を集中した箇所に「光」のような特殊な心像（ニミッタ）が出現し始めるようになる。ニミッタは注意集中に伴って現れ、注意集中を中断すると消え去る。上座部仏教の「止」の行では、このニミッタへ注意の焦点を合わせて、ニミッタと呼ばれる特殊な心像との合一

※ ニミッタの詳細については、第二部「光とイメージ」のなかで論じる。

感を目指す。上座部仏教のスマナサーラ長老は、このニミッタとの合一感が生まれるまでの心のプロセスを、次のように分かりやすく解説している。

そうして、土を見ることに集中します。それからいろんな変化が起こります。ただ五十センチぐらいの輪ですけど、それだけ見ていると、目にはそれしか情報が行かないのです。普通はいろんなものが目に入りますが、それしか入らなくなると、頭一杯、土色だけになるのです。輪も見えなくなります。集中力が出てくると他のものも何も見えなくなって、全て、全体的に土色だけに見えます。

土色の輪だけを見ていますから、目に情報はそれしか入りません。頭の視覚の部分もその一色しか情報を受けません。

すると、土色が空ほど大きく見えてきます。……そうすると、「土色」も明確に見えてきます。日本のキレイに作られた一色の壁紙を持ってきても、そこにいろんなムラとか、色の粒々の違うところとか、ものすごくきめ細かく明確に見えてきます。これを「欠点が見える状態」と言います。普段は顕微鏡で見なければ絶対見えないような、その欠点がきめ細かく見えてきます。

さらに「パタヴィー（注：パーリ語の土）、パタヴィー、パタヴィー」と見続けていくと、どんどん大きく見える。さらにパタヴィーだけ見たいと頑張っていれば、最後に欠陥も消えて、きれいなパタヴィーそのものだけ見えてきます。きれいな純粋な色、欠陥が消えた色そのものが見えてくると、身体がものすごく楽になって、気持ちよくなります。欠陥が消えた状態だから、気持ちいいのです。

それから、原子の状態そのものが見えてきます。我々に見える原子の状態は「光」です。パタヴィーという光が見えてくるのです。普段、我々には光そのものは見えません。目で光を受け取って、解釈して幻覚を見ているのです。それが瞑想を続けていくと、土色の対象の中からちょっとした光の粒が生まれて、それがどんどん大きくなって、光が見えてくるのです。

それからさらに瞑想すると、いきなり、光の対象と自分が一つになったようになります。こちらに自分がいて見ているのではなくて、ただ光のみになってしまう。それが第一禪定の状態です。その時、身体にはものすごい喜びが生まれます。一般的には想像できないほどの喜び、幸福感、喜悅感が生まれてくるのです⁽⁴⁾。

瞑想を続けていると、ある対象を見ていても、対象が消えて光が見えてきます。光がいつでも外にあるのです。それを自分が体験しているのです。

次に、自分が光にどんどん吸い込まれます。あるいは光が自分に吸い込まれる。どちらでもいいのですが、その感じが生まれるその瞬間にはまったく自我がなく、ただ意識だけが流れています。自我意識は消えて、自分は何もできない状態で、スーッと心が流れていく状態になります。それが禪定状態なのです⁽⁵⁾。

上座部仏教の「止」の行では、光（ニミッタ）と合一する禅定体験は繰り返し体験され、自在に禅定に出入りできるように修練される。また、禅定体験の後では、禅定体験の直前やその際中の心理状態が如何なるものであったかが丁寧に分析される。神秘的恍惚感に浸ることが目的とされているわけではない⁽⁶⁾。

原始仏教の経典は「止」の行の結果として得られる禅定を、四つのレベルに分けている（第一～第四禅定）⁽⁷⁾。第一禅定のような初期の禅定の段階では、他の宗教家らが報告する神秘的体験と同様に非常に強烈な「喜悦感」が生まれる。しかしながら、禅定が安定して深まるに連れて次第に喜悦感^{し。}は減じ、第四禅定では「捨」と呼ばれる喜悦感の無い平穩で澄んだ心の状態となる。雑念の無い冷静で澄んだ心で、対象との合一感が持続する。

1 W・ジェイムズ「宗教的経験の諸相（下）」拵田啓三郎（訳）、岩波書店（1970）第十六・十七講「神秘主義」

2 メアリー・ルティエンス「クリシュナムルティの生と死」大野純一（訳）、コスモス・ライブラリー（2007）六九頁

3 リタ・カーター「脳と意識の地形図」藤井留美（訳）、養老孟司（監修）、原書房（2003）三〇六頁

4 アルボムッレ・スマナサーラ、藤本晃「ブッダの実践心理学 アビダンマ講義シリーズ 第二巻 心の分析」サンガ（2006）二〇八～二〇九頁

5 同上 二一三頁

6 同上 二六六～二六九頁

7 原始仏教 第十一巻「長部[D-N]第二二大念処経・第二三パーヤン経」中山書房仏書林（1999）四八頁