

第一章 覚りの特徴

本当の静寂は、あなたが思考の全過程を理解したときにのみ生まれてくるのです。なぜかと申しますと、その過程を理解することが、それを終焉させることであり、思考の過程の終りは、静寂の始まりだからなのです。

精神が上層の部分だけでなく根本的に、つまり意識の表面とその下の深層において、完全に静止したとき、そのときにのみ未知のものが顕現するのです。未知のものは精神によって経験されるものではありません。それは静寂だけを経験できるに過ぎないのです。もし精神が静寂以外のものを経験するならば、それは精神がそれ自身の欲望を投影しているだけなのです。そういう精神は静寂ではありません。精神が沈黙していないかぎり、また思考が意識的にしる無意識的にしる、何らかの形で動いているかぎり、静寂が生まれることはできません。静寂は過去や知識や、意識的及び無意識的記憶からの解放なのです。精神が完全に静まって働いていないとき、また努力の産物でない静寂が存在するとき、そのときにのみ、無限で永遠のものが到来するのです⁽¹⁾。

ジッドウ・クリシュナムルティ「自我の終焉」より

一章一節 対象を取らない（空）

これまで述べてきたような止観の行によって、修行者は心のありのままの現実に気づいていく作業を徹底して実践する。そして、この作業の深化徹底によって、修行者はついに「正覚体験」、つまり「覚り（悟り）」に至る。

この覚りの境地は古くから様々な名前では呼ばれている。「涅槃（ニルヴァーナ）」「彼岸」^{ねはん}「解脱」^{ひがん}、そして禅では「見性」^{げんじょう}、上座部仏教では「果」^かなどとも呼ばれる。先に述べた三つのレベルの意識で言えば、その境地は「もっとも微細な意識レベル」に相当する。

覚りそのものが何という名前では呼ばれていようとも、その境地の最も注目すべき心理的特徴は、その瞬間のあいだは「対象を取らない」ということである。この対象を取らない瞬間の中に覚りは訪れる。修行者はその静寂なる境地の瞬間、何か特定の対象に気づいているわけではない。覚りとは何かを見たり、聞いたり、触れたり、思考することではない。むしろそのような日常的な意識経験から徹底して離れたところ、そのような意識活動を超えたところで、覚りは成立している。もし修行者が何かしらの対象を取るようになれば、正覚体験そのものは終了している。上座部仏教のスマナサーラ長老は、このような覚りの心理的特徴を次のように説明している。

悟りとは、この「取らない瞬間」なのです。何も対象を取らない瞬間。本当は、「自分がいる」という概念も、その瞬間にはないのです、全て消える。全て消えたすぐ次の瞬間に、また自分がいるのです、いる瞬間で、「あ、あの瞬間が素晴らしかった」と分かる。そこで預流果心という心なのです。その、対象を取らない瞬間。それは、心が止まることです。我々の否定的な言い方で言えば、対象を取らないことです⁽²⁾。

伝統的な「観」の行では、心の中に顕現した対象に気づく（念じる）作業を徹底していくのだが、覚りの瞬間は顕現する対象もそれに気づく心（の作用）も停止してしまう。上座部仏教のマハーシ長老は、その一切が停止する瞬間の様子を、歴代の覚者の言葉を引用して次のように説明する。

涅槃に到達した聖者達は、その様子を次のように明言してくれます。

「念じられた対象と念じる心、すべてが共にきっちり切れて停止してしまった」

「ぶら下がっている巨大な蔓^{つる}を刀で切り落としたように、対象と念じる心はストンと切断されてしまった」

「担いできた重荷を投げ出したように、対象と念じる心、すべてが抜け落ちてしまった」

「手に握り、ぶら下げた物が急に取れて落ちるように、対象と念じる心すべてが取れて落ちてしまった」

「危機または監禁から突然逃れたように、対象と念じる心から解放された」

「対象と念じる心が停止し滅尽したのは、小さな炎が突然消えてしまうように、非常に速やかだ」

「暗闇から明け方に急に出て来たように、対象と念じる心から逃れ出た」

「ゴタゴタした所からスッキリした所に突然到着したように、対象と念じる心から脱出した」

「石が水にたちまち沈んでしまうように、対象と念じる心は沈没してしまった」

「疾走している人が真正面から蹴とばされたように、対象と念じる心は急止してしまった」

「対象と念じる心は滅亡してしまった」

このように様々に自分の体験感想を述べています。

諸行の停止している状態を体験した期間は、さほど長く続いたわけではありません。ごくわずか、一刹那程度の念じる瞬間のようなつかの間です。後になってこうした様子を、聖者は顧みて観察するのです。

「対象と念じる心が停止し、滅尽して平安になったのは、完全な悟りだ」とか、「道果、涅槃だ」と観察するのです⁽³⁾。

涅槃は、この世・あの世における名色行、または、概念とは全く別の要素です。それゆえに、在果定中は、自分の蘊体というこの世と、他人の蘊体というあの世のことについて気付かず、確認せず、考えず、思い出さず、すべてに対する意識がなくなっています。そして、見られるもの、聞こえるもの、触れるもの、匂いのするものなどのすべての対象が、たとえ自分の周りに存在しているとしても、それらに関して全く認識がなくなっているのです⁽⁴⁾。

マハーシ長老の説明によれば、正覚（涅槃）の持続時間は短く、それはつかの間の出来事である。しかしながら、五分、十分、三十分、一時間などというように、それを長く維持することも可能である。その間たびたび、考察や分析する心が生じて来ることもあるが、この入り込んできた考察心を、四、五回ほど念じてしまえば、また正覚体験に戻ることが可能であるという。

現代の仏教の指導者らは正覚とは対象を何も取らない境地であると指摘するが、このような特殊な心理的特徴については、非常に古くから幾つもの仏教経典の中でたびたび言及されてきた。例えば、古代インドの原始仏教の経典群には、『解脱の境地においては地・水・火・風（という四つの元素）が滅び、名称と形態も滅びる。』『解脱においては貪愛も生存も表象も認識も感受も滅する。』『修行完成者には物質に関する想いが無い。』『一般的にはかれにはもはや事物が存在しない。』『かれは「内にも外にもくになものも存在しない」と観ずる』など記されており⁽⁵⁾、その対象を取らない境地が否定的語句で表現されている。仏教の歴史においては、非常に古くから現代に至るまで、覚りの境地は「滅」「無」「不」「空^{くう}」などといった否定的意味をもつ言葉で描写され続けてきた。

この覚りの境地の否定的描写が最も徹底された仏教経典として特に有名なのは、わずか三〇〇字足らずの短い経典である「般若心経」であろう。般若心経は日本のほとんどの仏教宗派でよく読まれており、私たち日本人にはとても馴染み深い大乘仏教経典である。それは仏の最も深淵なる智慧を、否定的語句によって端的に描写する。

舍利子よ、色は空に異ならず。空は色に異ならず。色はすなわちこれ空、空はすなわちこれ色なり。受想行識もまたかくのごとし。舍利子よ、この諸法は空相にして、生ぜず、滅せず、垢つかず、浄からず、増さず、減らず、この故に、空の中には、色もなく、受も想も行も識もなく、眼も耳も鼻も舌も身も意もなく、色も声も香も味も触も法もなし⁽⁶⁾。

仏道修行によって達せられる最も深遠な智慧のはたらきによって、一切の物質現象

(色) と精神現象 (受想行識) は真実においては空であり、空において物質現象や精神現象があることが覚られる。空相においては、何かが生じ滅することはなく、増えることも減ることもなく、汚れることも清らかになることもない。そこには、色、声、匂い、触感、概念など、通常の心のはたらきによって知られるものは何も無い。般若心経においては、対象を取らないという空の真理が、否定的語句の積み重ねによって指し示される。

ダライ・ラマ法王の「水」と「色」の喩えを用いるならば、覚りに至れば、色の影響が極限まで除去されて、ようやく真の水の特性があらわとなる。色の影響が無となることによって、水の本래の純粹な性質は明瞭なものとなる。人は覚りにおいて、赤でもなく、青でもなく、黄でもない、水そのもののピュアで清らかな性質に直にふれることになる。

-
- 1 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) 三〇二頁
 - 2 アルボムツレ・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) 三五五頁
 - 3 マハーシ長老「ミャンマーの瞑想」ウ・ウィジャンダー大僧正 (訳)、国際語学社 (1995) 一七七～一九頁
 - 4 同上 一二四頁
 - 5 中村元「原始仏教の思想 上 原始仏教3 中村元選集/第13巻」春秋社 (1970) 三五頁
 - 6 「般若心経・金剛般若経」中村元・紀野一義 (訳註)、岩波書店 1960) 一〇～二頁