

第一章 光明

生死の移り変りは、光明の移り変りである。凡人であることを超え、聖人であることを超えることは、光明の朱や藍の色彩であり、諸仏となり仏祖となることは、光明の黒や黄の色彩である。修行と悟りはないわけではないが、ただそれは光明の風光である。草木や土堀、あるいは皮や肉や骨や髄は、みな光明の赤白の色彩である。煙や霞や、水や石や、鳥の飛ぶ空も、悟りの道も、みな光明の転回する姿であり働きなのである。自己の光明を理解することは、自己の仏に会い、自己の仏を体験することなのである。一切世界は自己であり、自己は一切世界であり、そこから逃げ出す余地はない⁽¹⁾。

道元「正法眼蔵第十五 光明」より

これまでの第一部で扱ってきたのは、心の粗大レベルである。そこに展開する世界は、私たちにとって馴染み深い意識光景であった。止観の行者が体験する無常の世界（生滅智）といえども、それは私たちがよく知っているクオリアの在り方（もしくは顕現の仕方）が、通常とは異なるにすぎない。それに対して、ここからの第二部で扱うことになる心の微細レベルは、普段の生活の中では私たちが全く知ることの無い意識光景である。それは私たちにとって馴染み深いクオリアの世界が顕現する以前の、意識場の非常に微細な活動の状態である。この微細レベルの意識光景を一言で表現するとすれば、それは「光明の世界」である。抽象的な意味や概念としての光ではなく、太陽や電球が発するような光でもない。それは意識の内から放たれる主観的な体験としての光である。

このような微細レベルの意識光景を認知する手段（もしくは機会）は二つある。一つは止観の行のような修行実践である。先の第一部の禅定体験の事例において示したように、熟練した修行者の心の中には、ニミッタと呼ばれる光り輝く心像が表出し、それに対して集中し続けられれば、やがて自己がそれと一つになる体験が生まれることになる。そしてもう一つは「死」である。死をすぐそこに迎えた人は、微細レベルの光を体験することになる。こちらは修行経験の有無には関係なく起こる。光は平等に現れる。死の間際に光は出現し、自己はそこへと向かうことになる。「仏道」そして「臨死」、両者共に通常の粗大レベルの意識内容は後退し、それに伴って微細なレベルの意識内容が認知されるようになる。

通常は視覚や聴覚、体性感覚といった感覚入力によって構成された粗大レベルの意識内容が後退していけば、その不足を補うかのように、心の中には多彩でリアルなイメージ体験が現出するようになる。仏道の修行者らは、そのリアルなイメージに魅了される

ことになる。また、臨死経験者らは、そのリアルなイメージをあの世を垣間みた体験として捉え、魂が放たれる場としての死後の世界を確信するようになる。仏道では、これらの非日常的でリアルなイメージ群（幻覚類）と「光」の体験を明瞭に区別した上で、自己の内の光の体験を重要視し、修行の過程においてそれを丁寧に慎重に取り扱っている。

西洋の心理学者のダニエル・P・ブラウンは、上座部仏教、チベット仏教、ヒンドゥー教の古典テキスト群を比較検討して瞑想の意識レベルについて論じているが⁽²⁾、彼の指摘するところによれば、この光というものは、私たちが日常的に慣れ親しんだ（粗大レベルの）意識経験に属するものではない。それは通常の知覚というよりも、知覚の基盤を作り上げているものである。それは普段はアクセスすることのできない意識の基底に存在する絶え間ない「光の流れ」である。興味深いことに、この光の流れにはすべての感覚情報（色、音、匂いなど）が集束している。光の流れには微細なレベルでの感覚情報が備わっており、それは日常の意識経験の基盤となっている。

第二部では、この主観的な光明の体験を分析考察する。仏道の修行過程の中で光はいつどのようにこういった条件で現れるのか、また、死を間際にして顕現する光とはどういうものなのか、そして、このような光体験が何故生じ、それはどういう意味をもつ現象なのかを論じていきたい。この光体験は日常の意識経験とは異なり、非常に神秘性を帯びたものである。しかしながら、神秘の淵に沈みこむことは極力避け、可能な限り合理的な立場でそれを考察したい。

一章一節 ニミッタ

(一) アーナーパーナ・サティ（呼吸への気づき）⁽³⁾

比丘たちよ、ここに比丘は、森に行くか、樹下に行くか、空家に行つて、結跏^{けっか}し、身を真直ぐに保ち、全面に念を凝^こらして坐ります。

かれは、念をそなえて出息し、念をそなえて入息します。長く出息するときは〈私は長く出息する〉と知り、あるいは、長く入息するときは〈私は長く入息する〉と知ります。また、短く出息するときは〈私は短く出息する〉と知り、あるいは、短く入息するときは〈私は短く入息する〉と知ります。〈私は全身を感知して出息しよう〉と学び、〈私は全身を感知して入息しよう〉と学びます。〈私は身行を静めつつ出息しよう〉と学び、〈私は身行を静めつつ入息しよう〉と学びます⁽⁴⁾。

原始仏教聖典 長部第二十二「大念処経」より

シンプルな生理現象である「呼吸」は、仏道では初心者から上級者まで、もっとも頻繁に用いられる瞑想対象の一つである。この呼吸を対象として注意集中を行なう「止」の行は、アーナーパーナ・サティと呼ばれる。修行者は快適な姿勢で座り、鼻孔や口の周辺の一点に意識を集中して、そこでの空気の入りに気づくようにする。呼気が身体の中に入ったり、外に出たりするのを追わずに、鼻孔周辺の一点にのみ集中する。アーナーパーナ・サティの実践では、呼吸の入りに伴う体性感覚の変化を追うようなことはしない。また、呼吸に対して思考をはたらかせて分析するようなこともしない。呼吸に対して「無我である」「苦である」「無常である」というような仏教的な判断をすることもない。ただ、鼻孔周辺の空気の入りに意識を集中させるだけである。意図的に呼吸をコントロールすることなく、ただ自然に呼吸し、それに集中する。

呼吸に専念して、静かに一時間ほど集中できるようになれば、注意集中の箇所である鼻孔周辺あたりに「ニミッタ (nimitta) 」と呼ばれる、「いる」もしくは「光」のような心像が顕現してくるようになる。上座部仏教では、ニミッタは集中の「しるし」として理解されており、修行においてそれは注意集中の程度を表す指標となっている。

(二) 三つのレベルのニミッタ⁽⁵⁾

ニミッタの現れ方には個人差があり、その形状や色は様々である。ニミッタの様相は、綿花、気流、明けの明星、光り輝く宝石（ルビーやパールなど）、綿花の幹、尖った木片、長い縄や糸、花輪、一吹き煙、蜘蛛の巣、薄霧、蓮、馬車の車輪、月、太陽といったような様々な事物に喩えられる。ニミッタの様相は一定しておらず変化に富んでいるが、それは修行者の注意集中の程度に応じて発展し、より澄んで光り輝く状態へと変化していく。

上座部仏教では、修行の進展に応じて発展していくニミッタを、次に示すように三つのレベルに分類している。

第一のレベルのニミッタ（偏作相）

修行者が上手く注意集中できるようになれば、集中している箇所にはニミッタと呼ばれる特殊な心像が顕現するようになる。最初に現れるニミッタは、灰色もしくはその他の色を持ち、形状も様々である。修行者らが呼吸という同じ現象に対して注意集中していても、生じるニミッタの様相には個人差がある。

ニミッタは修行者の精神状態によって様々に変化する。修行者がニミッタに対して長くなれと思えばそれは長くなるし、丸くなれと思えば丸くなる。赤くなれと思えばそれは赤くなるし、青くなれと思えば青くなる。ニミッタの形状や色は修行者の意志によって変化させることが可能である。ただし、修行の初期の段階においては、意図的にニミッタの姿形を変えようとすべきではない。そのような試みは集中力の発達を妨げることになり、修行はそれ以上進展しなくなってしまう。

最初に現れるニミッタは非常に不安定なものである。驚いてそれに注意を向ければ、集中が妨げられてしまい、ニミッタは消えてしまう。ニミッタは呼吸への深い集中によって現れているので、呼吸への集中が途切れれば、それは消え失せてしまう。したがって、最初は呼吸からニミッタへと注意を移すべきではない。見慣れないニミッタが現れても、心を乱すことなく、ただ呼吸に専念すべきである。

第二のレベルのニミッタ（取相）

修行者の注意集中が深まれば、ニミッタは安定して現れるようになる。ニミッタが安定し、呼吸そのものとしてニミッタが現れ、ニミッタとして呼吸が現れたとき、そのとき修行者は呼吸を忘れて、ニミッタそのものに集中する。この段階で注意を呼吸からニミッタへ移すことによって、「止」の行はさらに進展することになる。ニミッタに心を維持し続けると、ニミッタはどんどんと白くなり、綿花のような純白となる。このような様相のニミッタは「取相」と呼ばれる。このレベルでのニミッタは不透明であり、光も鈍い。もし顕現するニミッタの色や形状が、しばしば変化するようであれば、修行者の集中力は落ちていく。

第三のレベルのニミッタ（似相）

取相のニミッタに、一、二時間と静かに注意を固定できるようになると、それは明けの明星のように、澄んで光り輝くようになってくる。このようなニミッタは「似相」と呼ばれる。修行者はこの似相に注意集中して禅定体験を得る。上座部仏教では禅定という特殊な意識経験が生じる際、修行者の注意対象となるものは、日頃慣れ親しんだ何らかのクオリアではなく、この似相である。自己はこの光としてのニミッタと一つになる。

(三) カシナ瞑想とニミッタ⁽⁶⁾

第一部の禅定体験の項で述べたスマナサーラ長老が説明する注意集中型の瞑想（止の行）は、「土」もしくは「土色のもの」が注意対象として用いられていた。これは上座

部仏教の伝統的な瞑想技法の一つであって「カシナ瞑想」と呼ばれている。カシナ瞑想の対象には十種類あり、そのどれもが視覚対象として捉えられるものである。四色のカラー（白、青、黄、赤）、四元素（地、火、水、風）、空間、光（木漏れ日など）が注意集中の対象となる。修行者は瞑想対象を一つ選択して、それに対して注意集中を徹底していくが、どの瞑想対象を選択したとしても、結果として光が現れ、光との合一体験が生まれることになる。

カシナ瞑想の対象としては、土や土色のもの（地）、炎やロウソクの火（火）、桶や鉢の中の清浄で透明な水（水）、風で揺れ動く小枝や葉、身体に触れる風（風）、鍵穴や戸口（空間）、木漏れ日、壁の裂け目からの光線（光）、また、骨、肉、尿、髪の毛といった色のある身体物質、あるいは有色の円盤などが用いられる。修行者がどの対象物を選んだとしても、それに対しての注意集中が深まれば、集中のしるしとしてニミッタが現れるようになる。例えば、修行者が骨を用いて、その「白さ」に注意集中したのならば、やがて骨に対する気づきは消えて「白い円」の心像が残るようになる。この白い円が綿花のように白くなれば、それは取相（第二のレベルのニミッタ）であり、それが明けの明星のように澄んで輝くようになれば似相（第三のレベルのニミッタ）である⁽⁷⁾。また、修行者が「風」という対象に注意集中したのならば、取相は乳粥から漂う湯気のように現れ、似相ではその動きが無くなる⁽⁸⁾。

カシナ瞑想では、視覚対象に対して集中し続けることによって、眼を開けても閉じても変わらない明瞭なイメージ像を、心の中にヴィジュアル化できるようになる。修行者はそのようなイメージを心の中に保持できるようになれば、外部の対象のかわりに心の内のそのイメージに対して集中していく。

このような瞑想技術に関して、上座部仏教のスmanaサーラ長老は次のように説明している。

最初に瞑想をする時は、文字通り瞑想対象の円盤をカバンにでも入れて持ち運んで瞑想しないといけません。それがあつた日、瞑想中に目を閉じても対象が見えるようになります。対象がなくても頭でその対象が作られる状態です。これを「持ち運び状態」と言います。

対象自体ではなく心で持って行って、他の所に座って目を閉じて、その対象を心の目で見るとです。心の目で見ても「パタヴィー（注：パーリ語の土）、パタヴィー、パタヴィー」と瞑想する。日本語ならば「見えている、見えている」などと瞑想する。そこで対象が消えたら、ちょっとレベルダウンしたことになりますから、また対象の所に行って瞑想を始めて、それからまた心で持ち運ぶ訓練をするのです⁽⁹⁾。

このように修行者らは徹底した注意集中の訓練によって、眼を閉じて感覚器官からの情報を遮断した状態で、非常にはっきりとした鮮明な視覚的イメージを心の中に保持することができるようになる。対象物の「赤さ」に深く注意集中すれば、眼を閉じても明瞭な赤のイメージを保持できるようになり、対象物の「青さ」に深く注意集中すれば、青のイメージを感覚器官に頼ること無く保持できるようになる。

興味深いことに、徹底して色に集中し続ければ、日常生活のあらゆるものが、その色で染まったように見えるようになるという。頭の中で作られる色のイメージは、感覚器官から流入した知覚情報の処理システムにも多大な影響を及ぼすようである。これに関してスマナサーラ長老は次のように説明している。

そこで、修行者が瞑想していくらか成長したら、指導者は「できるだけ社会から、日常的なことから離れて下さい」と注意します。なぜなら、土色に集中して大きく明確に見えるようになると、日常で着ている服も何もかも、それまでのようには見えなくなってしまふからです。心が土色に集中しているから、黒い服を見ても、服は純粹に黒ではなく地の元素が入っているので、その服の土色だけ捉えて見えてしまうのです。そうすると、みんな同じ色の服を着ているように見えてしまいます。誰の顔を見ても、その中の地元素・土色だけ見える。みんな同じ土色の顔をしているように見えます。壁を見ても、この壁の中にも土色がありますから、それだけが見えるのです。

ニンジンを選ぶ時にも、キャベツを買おうとしても、ニンジンもキャベツも同じ土色に見えてしまう。そのように日常生活を送るにはちょっと厄介なことが起こるのです。「だから気を付けて下さい」と言っておきます。このような理由で、社会から離れてサマーディ瞑想を実践しなくてはならないのです⁽¹⁰⁾。

対象に対しての極度の集中は、心の内に明瞭なイメージ像を作り出すようになり、さらにそれは通常の知覚情報処理システムにも大きな影響を及ぼすことになる。このような特殊な意識状態の中、さらに集中し続ければ、やがて修行者の心の中にはニミッタが顕現することになる。

(四) 四界分別観とニミッタ⁽¹¹⁾

つぎにまた、比丘たちよ、比丘は、この身をおるがままに、置かれたままに、要素から観察します。〈この身には、地の要素、水の要素、火の要素、風の要素がある〉と⁽¹²⁾。

原始仏教聖典 長部第二十二「大念処経」より

上座部仏教の修行の中には、自分自身の体性感覚だけを観る「四界分別観 (Four-elements meditation)」と呼ばれる注意集中の技法がある。修行者は自分自身の身体に意識を集中して、皮膚や筋肉の感覚といった肉体の情報だけに集中していく。注意が深まれば、アーナーパーナ・サティやカシナ瞑想と同様に、注意集中のしるしとしてニミッタが現れることになる。

四界分別観では様々な種類の体性感覚群は、自然界の基本的構成要素である「地」「火」「水」「風」の四つのカテゴリーに分類される。地の要素は「堅さ・柔らかさ、粗さ・滑らかさ、重さ・軽さ」、火の要素は「熱さ・冷たさ」、水の要素は「流性・結合性」、風の要素は「押す力・支える力」といったように、様々な身体の感覚は四つの要素に分類される。

最初に修行者は、このような身体の感覚群のどれか一つを選んで、それを体のどこか一カ所の分かりやすい部分で感じるようにする。そして次に、その感覚を身体部位の一カ所から全身へと広げていき、それを全身で感じるようにする。例えば、風の元素の一つである「押す力」ならば、呼気が出入りする際の頭中央あたりの押す力の感覚に気づくようにする。もし、それがよく分からないのであれば、呼吸に伴う胸部や腹部の動きなどに意識を向ける。それらが明瞭に分かるようになれば、そのような感覚を他の身体部位においても感じるようにする。このような作業はカテゴリー化された各種の身体感覚すべてに対して行なわれ、身体中のあらゆる感覚が気づきの対象となる[※]。

四界分別観では、修行者は徹底して感覚のみに集中し、ただ感覚だけが生じていると観ていく。そうすれば、「人」があるのでもなく、「私」があるのでもなく、ただ「四元素」だけがあるのだと理解されるようになる。

修行者の集中力が高まれば、やがて、煙のような灰色の光 (ニミッタ) が現れてくる。四元素に集中し続ければ、その光はだんだんと白さと明るさを増していき、その範囲は身体全体に及ぶようになる。そしてついには、この白色のニミッタ (取相) は、似相のレベルへと進展し、氷やガラスの塊のような透明となる。集中によって氷の塊は光を分散するようになるが、このような光輝の中で半時間程度、四元素に集中し続けることができたならば、禪定に非常に近い意識状態 (近行定と呼ばれる) となっている⁽¹³⁾。

※ 地・火・水・風にカテゴリー化された各種体性感覚の一切すべてが直接観察の対象となるわけではないようである。ミャンマーの上座部仏教の代表的指導者であるパオ・サヤドーの説明によれば、水の要素である「流性 (flowing)」と「結合性 (cohesion)」は、他の体性感覚や身体概念からの「推論」によって明らかとなる。

-
- 1 道元「正法眼蔵」中村宗一（訳）、誠信書房（1971）二三五～二三六頁
 - 2 D.P.Brown, THE STAGES OF MEDITATION IN CROSSCULTURAL PERSPECTIVE. (K.Wilber, J.Engler, D.P.Brown (1986) TRANSFORMATIONS OF CONSCIOUSNESS: Conventional and Contemplative Perspectives on Development. Shambhala pp.219-271
安藤治「瞑想の精神医学——トランスパーソナル精神医学序説」春秋社（1993）八二～一〇〇頁
 - 3 Knowing and Seeing (revised edition), Pa-Auk Forest Monastery, WAVE Publications (2003)
pp.42-47(<http://www.paaukforestmonastery.org/books.htm>),「南伝大蔵経 清浄道論(二)」水野弘元（訳）、高楠順次郎（監修）、大蔵出版（1938）七六～一四四頁（第八品の九）
 - 4 「長部第二十二 大念処経」片山一良（訳）（「原始仏教 第十一巻」中山書房仏書林（1999）五頁）
 - 5 Knowing and Seeing (revised edition), Pa-Auk Forest Monastery, WAVE Publications (2003) pp.47-49,
pp.116-117,「南伝大蔵経 清浄道論(二)」水野弘元（訳）、高楠順次郎（監修）、大蔵出版（1938）一〇九～一一二頁、「南伝大蔵経 清浄道論(一)」二五〇～二五一頁
 - 6 Knowing and Seeing (revised edition), Pa-Auk Forest Monastery, WAVE Publications (2003) pp.73-79,「南伝大蔵経 清浄道論(一)」水野弘元（訳）、高楠順次郎（監修）、大蔵出版（1938）二三七～三五二頁（第四品、第五品）
 - 7 Knowing and Seeing (revised edition), Pa-Auk Forest Monastery, WAVE Publications (2003) p.74
 - 8 同上 p.78,「南伝大蔵経 清浄道論(一)」水野弘元（訳）、高楠順次郎（監修）、大蔵出版（1938）三四二頁
 - 9 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）二〇九～二一〇頁
 - 10 同上、二一〇頁
 - 11 Knowing and Seeing (revised edition), Pa-Auk Forest Monastery, WAVE Publications (2003) pp.142-148,
「南伝大蔵経 清浄道論(二)」水野弘元（訳）、高楠順次郎（監修）、大蔵出版（1938）二四七～二八八頁
 - 12 「長部第二十二 大念処経」片山一良（訳）（「原始仏教 第十一巻」中山書房仏書林（1999）九頁）
 - 13 Knowing and Seeing (revised edition), Pa-Auk Forest Monastery, WAVE Publications (2003) pp.150-151