

止観の変遷と大乘の起源

袁輪 顕量

はじめに

釈尊の説いた修行方法はどのようなものであったのか。それは一般に Satipatthāna 念処であったとされるが、東アジア世界では止観という言葉の方が馴染みが深い。しかし、念処と止観との関係は意外に明瞭ではない。悟りの世界が修行の結果として表出されるものであるとすれば、もっとも大切な部分であると思うが、関口真大の研究以降（関口編 [1975]）、あまり正面から論じたものは多くはない。また、東アジア世界に流布した大乘仏教の生じた理由は何か。これは日本の仏教研究においても、また海外の仏教研究においても、多くの研究者の関心を引いた問題であり、かつまた現在でも関心の対象となっているものである。歴史的には、紀元前後頃から大乘が生じ始め、最初の大乗経典は般若経典であるという事は、ほぼ皆が認めるところである。しかし何を契機にして大乘が生じたのかという問いに対しては、様々な意見が交錯して確定はしていない。

大乘仏教の起源に関する議論は、早くは明治期に起こされている。その代表的なものを挙げれば、前田慧雲（1855–1930）によって大衆部がその起源になったのではないかという説が提起された（前田 [1920]）。これを近代の大乗仏教の起源に関する議論の嚆矢とすることができる。その後では平川彰（1915–2002）によって仏塔を中心に集まった在家信者の中から起こされたという説が注目を集めた（平川 [1968]）。これが大乘仏教在家仏教起源説である。これらの説の内、いわゆる大衆部起源説は、その他の部派にも大乘の萌芽が見られることが明らかにされるに及んで否定された（田中公明 [2012]）。平川説は、在家信者の集団から大乘が生じたものとしては伝統的教理に詳しいこと、大乘の出家者が部派の律蔵を使用していたこと、さらには部派における僧侶の生活実態などを明らかにするグレゴリー・ショペン（1947–現在）の研究によって退けられるものとなった（ショペン・小谷 [2000]）。そして最近の説では、下田正弘（1957–現在）の経典の文字化が大乘仏教の運動を起こしたとするものが注目される（下田 [2020]）。この説は逆転の発想とも言うべきもので、口伝で伝えられた経典が文字化される流れの中で、大乘仏教が成立したと考えるものである。下田は文字が経典伝承の上に導入された時に、そこに二つの方向性が生まれたとする。一つは補助手段として文字を用いたもの、もう一つは知識の体系を見直すために用いたものと想定し、この知識の再体系化が大乘の起源になったと捉えている（下田 [2020: 320–326]）。

筆者も下田のようにその起源を捉えることに大方の賛意を示す者であるが、それでも何故、大乘の経典が制作されるようになったのかという問いに対しては、この説は十分には

答えきれていないように思う。大乘の経典がなぜ制作されるようになったのか、その最初が般若経典であることに鑑みて、なぜ般若経典が制作されなければならなかったのか、その背景を考えなければならない。筆者は、修行道の観点から考察することで、特に観の捉え方に注目することで、般若経典が制作されるようになった理由が見えてくるのではないかと考えるようになった。本拙論では修行道の観点から止観の変遷について考察し、特に観 vipassanā と呼ばれる観察の方法を背景にして大乘仏教の起源に関する仮説を提示してみたいと思う。

1 念と念処 その心的作用

釈尊が見出した修行法は、当初は sati 念の一語で示され、やがて satipatthāna 念処という専門的な熟語が生まれて定着した。その後に samatha 止と vipassanā 観という用語が使われるようになり、仏教の修行方法を表す用語として対になって使用されたと考えられる。これは中村元博士がすでに指摘するところであるが（中村 [1975]）、一番のもとになりかつ重要な sati すなわち念の働きは¹、林隆嗣の研究成果に基づけば「注意を振り向けて十分に理解すること」と捉えられている（林 [2019]）。それは私たちの行動（身体的な動きも心の働きである情動も、この行動という言葉に含まれるものとする）に対して注意を向け、それを十分に理解することであった。それは、すなわち「気づくこと」、「意識すること」、「把握すること」であったとも言い換え可能である。以降、本論では、「気づく」という用語を主に用いることにする。

釈尊自身がこの念処を最初に表現したときにはとても簡単に sati 一語で表したと思われることがスッタニパータの記述から推測される²。また気づく働きすなわち sati を説明する文として *Milindapanhā* の次の記述が目される。

王は言った。「尊者ナーガセーナよ、サティ sati とは何を特徴とするのか。」と。「大王よ、サティ sati は流されないことを特徴とし (apilāpanalakkhaṇā)、また掴むことを特徴とします (upagaṇhanalakkhaṇā)。」 (*Milindapanhā*, p.37, 1.5-7)

ここに登場する、流されないことと掴むこと、という定義は実際の修行の sati 念の実践を念頭に置けば、よく了解されるところである。例えば歩くという動作を対象に実践するときには、歩く動作をいくつかの動作に区切るところから始まる。『摩訶止観』巻第七下の中には足の動きを観察するときに「拳足下足³」という表現がなされるが、これは明らかに一連

¹ sati 念が釈尊の修行の上で最も重要なものであるとするのは、すでに田中 [1993:17-27] にも見られる。

² 『スッタニパータ』「足で蛇の頭を踏まないようにするのと同様に、良く気をつけて諸々の欲望を回避する人は、この世でこの執着を乗り越える。」(768 偈)。「それ故に、人はよく気をつけていて、諸々の欲望を回避せよ。舟のたまり水をくみ出すように、それらの欲望を捨て去って、激しい流れを渡り、彼岸に到達せよ。」(771 偈)。(中村元訳『ブッダのことば』岩波文庫、参照)。中村博士が「よく気をつけて」と訳された部分は sadā sato である。

³ 『摩訶止観』巻第七下「初所觀境者、若舉足下足、足是色法、色由心運、從此至彼。此心依色、即是色陰。領受此行即受陰。」(大正藏 46.100b21-24)。

の歩くという動作を二つに区分することを意味している。普通の歩く動作は一連の流れの中に行われており、一般にその動きを止めることはない。まさに流れるように動いており、そのような場合は動きである「歩み」を気づく対象（すなわち業処）にすることは難しい。ところがこの一連の流れを区切ることで、意識する対象にすることが可能であり、それが「流されないこと」という表現の内実ではないかと推測する。そして、把握するというのは、その足の動きを十分に意識することであると理解される（この時にも足を上げた時、降ろした時に小休止を入れることで、より意識することが容易になるという工夫が、現代の上座部仏教の修行の中に存在する（Gyana Ratana Thera [2001]））。

ところで、この意識するすなわち sati 念の働きは、パーリ仏典の中では sati-sampajañña という複合語で示されることが多く、また「念をとめない、正知をとめない」と訳され、この二つの心作用をもって私たちの行動を把握することが示されている（林 [2019]）。そして、この時の「念」と「正知」はどのような心的働きを指しているのかが問題となる。林はこれを、「注意を振り向ける」とことと「十分に理解する」とことという二つの言葉で表現し、両者が異なる心作用であると見ている。

先に述べたように、『スッタニパータ』 *Suttanipāta* の「アッタカヴァッガ」 *Aṭṭhakavagga* の中では瞑想に関することが *sadā sato*（いつも気づいている）と表現されていたが、これは釈尊の頃にはその実践が *sati* の一言で表現されていたが、時代が下るにつれ、その内実が二つの心的作用に分けられると理解されるようになったことを反映するのであろう。故に *sati* は *sati-sampajañña* という二語で表現されるようになったと理解することができる。注意を向けることと十分に理解すること、気づくことが *sati* の内実であり、それは『ミリンダパンホ』 *Milindapañho* の記述を考慮すれば、十分に理解することは「把握する」とことであつたと推定される。そして、この念の実践において重要な部分はこの後者、すなわち「把握する」（「気づく」「意識する」と言っても良い）という部分であり、この心的作用が具体的にどのようなものであつたのかにある。ここで気をつけなければならないのは、「把握する」という心的作用が、言語的な働きを伴っているのかどうか、である。

私たちの日常生活は、常に言語活動を伴っている。認識の対象になるものを捉える時に必ず言語が起きてきていて、認識は言語活動が必須であると暗黙裏に捉えていることが多い。ところが、仏教者たちは言語を伴わない認識が存在することに早くから気づいていた。例えば、先に示した『ミリンダパンホ』の *sati* の定義である「掴む」とことであるという表現は、言語を抜きにして対象を把握していることであろうと考えられるのである⁴。

では実際に、具体的なところで考えてみよう。一例をあげれば入る息を意識している場合には「入る」と、出る息を意識する場合には「出る」というように、言葉でその行為を捉えることも、また言葉を使わずに、感覚的に捉えることも可能である。要はどちらが推奨されていたのかである。

⁴ *upaganhana* は $\sqrt{\text{gah}}$ から派生した語であり、本来、動作を表すので言語活動とは切り離して考える。

私たちが行動を捉えるときに、言葉を伴うか、言葉を伴わないかは、初期仏教ではその差異はそれほど重視されていないようであるが、念処を示す時に必ずと言って良いほど *sati* と *sampajañña* という二つの単語が複合語として用いられることに鑑みると（林 [2019]）、注意を振り向ける行為と、それを十分に理解する、把握する行為との二つに分けられていて、最後の *sampajañña* には言語的な了解が有る場合も、無い場合も両方ともあったと考えておきたい。しかし少なくとも言語を介さない了解が存在することには気づいていたと考えられる。

たとえば、だいぶ後代にはなるが、中国法相宗の僧侶である慈恩大師窺基（632–682）が、私たちの心が起こす戲論の働きを「分別」「名言」「尋思」と定義するのも、言語以前の働きがあって対象を捉えることが可能であると捉えていたことの証左となろう。つまり念処を実践すると言っても、それが言語的な了解を含んだ実践であったのか、含まない実践であったのか、注意を払いながら考察をする必要がある。なお現在の東南アジアの上座部系の瞑想実践では、この点をあまり気にすることはなく、最初は言葉を伴いながら実習を始め、やがて自然と言葉が落ちることを推奨している⁵。

では、念すなわち念処を実践することによって何が可能になるのか。それは、念によって私たちの心が持っている戲論の働き（心の拡張性、認知をきっかけに次々と広がっていく心の働きを指す）が抑制されていくことであると推定される。初期仏典の中では、第2の矢と呼ばれるものが、この「心の拡張性」を表現するものであったと考えられるが、その働きが抑制されていくのである。たとえば、『サンユッタニカーヤ』 *Samyuttanikāya* の次の記述は、それをよく表している。

比丘たちよ、聞をそなえていない凡夫は、苦受に触れられると、悲しみ、疲れ、悲泣し、胸を打って泣き、迷乱します。彼は二の受を感受します。身に属するものと、心に属するものです。比丘たちよ、たとえば、男性を矢が射抜くとします。直ちに第二の矢が付随の傷を射抜きます。比丘たちよ、このようにして、その男性は二の矢によって受を感受します。比丘たちよ、ちょうどそのように、聞を備えていない凡夫は、苦受に触れられると、悲しみ、疲れ、悲泣し、胸を打って泣き、迷乱します。かれは二の受を感受します。身に属するものと、心に属するものです。しかもまた、その苦受に触れられると、いかりを懐く者になります。（片山一良訳『パーリ仏典 第三期相應部（サンユッタニカーヤ）、六処篇Ⅱ』 第二受相應、六矢経、2018、46）

では、具体的には、どのようにすれば効率的に念処のやり方を体得することができるのだろうか。次にこのような視点から考えてみたい。

2 念処の実習方法の効率化と止観

念処を効率的に体得するにはどうすればよいか。そのために行われたことは、最初は一

⁵ 山本 [2018] によれば、このような方法は認知行動分析学の視点からは理にかなったものと考えられる。

つの感覚器官に絞り、それが捉えるものを意識するという方法であったと考えられる。感覚器官は門とも表現されるので、最初は一門に絞り気づくこと、意識することとも言い換えられる。実際、一門を意識することに習熟したら、六門（すなわち六根）に開いていくという方法を取るのであるが⁶、このようにすれば、いつも気づき続けている、意識し続けているという状態に移行することができる。『サティパッターナスutta』 *Satipaṭṭhānasutta* が伝える方法は、最初、呼吸の観察が述べられ、次に身体の動きを観察することが述べられるが、この形態に近い。呼吸を意識し、身体の動きを意識し、心に生じる感受を意識する、法を意識する、とそれぞれに分けられているが、このパターンは六門に開いて、自由に感覚機能で捉えられている対象を意識するという方法に繋がる。つまり、初期仏典の sutta ニパータが伝える「常に気づいている（意識している）」状態に近いということが出来る。なお、この時注意すべきことは、この意識するという行為が言語を伴っているかどうかであり、それは先に述べたように重要な視点となる。

さて、ここで、紀元前後頃にはすでに成立していた大乘の最初の経典とされる般若経典に着目したい。周知のとおり、般若経典は大乘経典の嚆矢とされ、最古層の『八千頌般若』、小品系の般若、そして後代成立の小品系の般若と、大きく二つに分けることができる。なかでも、最初期の経典とされる代表的なものに『八千頌般若』が存在する。この般若経典は、*prajñā* すなわち般若と訳される心の働きを重視し、その般若は「無分別の智」とであるとされるが、この「無分別の智」とはどのようなものであろうか。この智を詳細に分析した渡辺章悟の研究によれば、それは対象を区別立てしないで認識する心作用であるという（渡辺 [2015]）。私たちの通常の認識は、感覚器官を通じて世界を受け止めるところから始まる。眼根を例に挙げれば、最初に外界との接触によって視覚機能が生じ、心の中に捉えられる対象としての影像が結ばれる。その影像に対して、認知する働きが起きる。後の唯識教学の捉え方を借れば、この認知する働きには幾つかの層があると考えられ、影像をありのままに、すなわち他と区別立てすることなく認知する働きがまず生じると考えられる。この時の認知する働きには区別だてする（すなわち分別）機能がないので、「無分別の智」と言うことができる。次に分別する、すなわち他と区別立てする働きが生じる。この段階で心の中に描かれた対象は、一つ一つ区分された形で認知されることになる。次に名言が生じて、言葉で対象を捉える段階になり、その後にあれこれと考える心の働き、すなわち尋

⁶ 六門に開く実践を述べる資料として『ダンマパダアッタカター』 *Dhammapada Atthakathā* が存在する。第282偈の「瞑想あれば 智慧生じ 瞑想なければ智慧滅す 生じることと滅することの この二種の道を知り 智慧が増大するように 自己を確立するが良い」という偈文に対する注釈の中に「尊者よ、たとえば、6つの穴のある一つの蟻塚に一匹のイグアナ（大蜥蜴）が入っているとします。それを捉まえようとする者は、五つの穴を閉じ、残りの一つの穴を壊し、穴に入って捕まえます。ちょうどそのように、あなた様も六門の所縁に対し、五門を閉じ、残りの意門に業を置くことです」と。多聞の比丘は、この言葉だけで灯明のように輝いた。彼は業によって智を傾け、沙門の法に励んだ。私は遠くに坐ってそのかれをご覧になり、かれと語り合っているかのように、この偈を唱えられた。」との文言がある（片山 [2009:356-357] を参照）。このように感覚器官を絞り込むところから修行を始めることが *Buddhaghosa* の時代に存在したことが知られる。

思が生じる。

私たちの認識は、このような構造になっていると分析するのが中国法相宗の慈恩大師窺基であり、私たちの心が起こす働きを戲論として分類し、最初の無分別の状態を対象を捉える智の働きは、戲論の中には含まれていない。因みに、このような状態で捉えられる対象が、ものそのものであるとするのが『瑜伽師地論』の主張であるという（高橋 [2024]）。さて、慈恩大師窺基の『大般若波羅蜜多經般若理趣分述讚』の文章を見てみよう。

戲論者謂分別相・名言相・尋思相。由戲論故，執著染淨有所分別。分別故生死生。知無戲論染淨亡。染淨亡，性無分別。無分別故生死滅，故能除惡。（大正藏 33.51a7-10）
（戲論というのは分別の相，名言の相，尋思の相のことである。戲論によるので汚れと浄さとに執着し分け隔てをすることがある。分け隔てをすることで生死が生まれる。戲論が無いことをすれば，汚れや浄さは亡くなる。汚れや浄さが亡くなるので，本性に區別立てはない。區別立てがないので生死が滅する，だから悪を除くことができる。）

いずれにしても、「分別」と「名言」と命名された働きが存在することが認められるのであるが、この分別の働きが初期仏典で「念」（または「知」と呼ばれた働きと同質のものであろうと推定することができる。なぜなら、気づく（意識する）働きは言語を伴わない場合と伴う場合が想定されるが、いずれにしても対象を感覚的に捉えて、それを言語でも捉える心作用であると位置づけられるので、両者はまさに分別と名言に他ならないと推定されるからである。

一方、「無分別の智」と呼ばれる心の働きは、私たちの心が意図的に起こした働きではなく、常に認識が生じれば、ほぼ同時にかつ自動的に起きるものと捉えられたのであろう、だからこそ戲論に含まれなかったと考えられる。では、この無分別の智の働きを、私たちは実感することができるのであろうか。

ここは仏教学を離れた部分になるが現代の認知神経科学の世界では、その成立の機序が説明され、可能と考えている。それは熊野宏昭が「認識の分割」と呼ぶものであるが（熊野 [2016]）、認識が細かく分割されていくと、無分別の状態が自然に生じるというのである。瞑想の文脈で考えれば、次から次へと念処を實踐している際に、すなわち六根に開いて念を生じさせている状態になるのであるが、あまりにも忙しく行うようになると、心の容量オーバーの状態に近づき、それを避けるために、短い時間ではあるが、認知の機能が消失するという。つまり分別の働きが消失し、最初の「無分別の智」の働きのみ状態になるというのである。

このような状態は、念処の文脈に戻せば、一つ一つを気づくことを、あまりにも短い時間に多くやりすぎた結果として生じる、ある種の異常状態ということができる。しかし、この無分別の状態が言及されること自体は、その念処が六根に開かれたものであったこと

を傍証する。つまり、般若經典の制作者においては、パーリ語仏典の『サティパッターナスutta』が主張する修行が行われていた、しかも言葉で捉えることではないと考えられる念処が行われていたことを予想させるのである。

ところで、初期インド仏教の時代に言葉を伴って行動を捉えることを修行者が行っていたのかどうかは確認する術がないので定かではない。しかし、部派の一つである有部の教理の中に法が立てられ、五位七十五法なるものが説かれ、やがて瑜伽行派が五位百法を説くことを想起したい。法が立てられること自体が、言葉で捉えることと考えられるのである(後述する)。つまり、伝統的に二つの在り方、すなわち言葉で捉えることと、言葉を用いなくて捉えることの双方が、観の中には伝統的に共存していたと考えることは許されるのではなからうか。

3 言葉を伴った把握

言葉を伴って行動を捉えることが早くから行われていたと考えて、その流れは、一体、どこに継承されているのだろうか。このような視点から眺めた場合、瑜伽行派が『解深密経』や『阿毘達磨雜集論』の中で定義する毘鉢舍那 vipaśyanā は注目に値する。そこでは「諸の法相を建立する」と説明されるのであるが、法相を建立することは、言葉をもってその働きを特定している、すなわち法の特質(法相)を特定していると考えられるのである。まずは漢訳の『解深密経』を見てみよう。

即於如是三摩地影像所知義中，能正思擇最極思擇，周遍尋思周遍伺察，若忍若樂若慧若見若觀，是名毘鉢舍那。(大正藏 16.698a12-14)

(すなわち、このようなサマーディの影像の知られるところの意義の中に、真正面から思い選び、極めて思い選び、あまねく観察しあまねく視察する、あるいは忍あるいは樂あるいは智慧あるいは見あるいは観と、これがヴィパシヤナ(毘鉢舍那)である。)

ここでは三昧で明瞭になった捉えられる対象(すなわち業処)を、詳細に吟味することが毘鉢舍那であると定義する。この定義がより詳細に説明されるのが『阿毘達磨集論』及び『阿毘達磨雜集論』である。まず『阿毘達磨集論』では『解深密経』の「周遍尋思」が「普遍尋思」することであるとされて⁷、次の『阿毘達磨雜集論』では、その「普遍尋思」が次のように説明される。

普遍尋思者，由有分別作意俱行慧建立諸法相故。周審觀察者，委具推求故。(大正藏 31.741b29-c2)

(普遍尋思とは分別作意と俱行の慧が有ることによって諸の法相を建立するからである。周ねく審らかに観察すとは、委具しく推求するからである。)(傍線、筆者付す)

⁷ 『阿毘達磨集論』卷五決擇分中諦品第一之三「毘鉢舍那者，謂簡擇諸法，最極簡擇，普遍尋思，周審觀察。爲欲對治麁重相結故。爲欲制伏諸顛倒故。令無倒心善安住故。」(大正藏 31.685b7-10)。

ここで法相（法の特質）という言葉が注目に値する。ところで「法の特質」とは具体的にどのようなものであるのだろうか。ここに述べられる相すなわち「特質」とは、その性質を示すものであり、言語を介して特定されたものに他ならない。たとえば、十大煩惱法であれば、不信、懈怠、失念などと言語をもって指示されて、初めてその性質が法相として成立する。つまり、言語をともなった気づき（意識すること）が行われていたと考えられるのである。

しかし、このように五つにグループ分けされる法の一つずつを、それぞれ区別立てて気づく（意識していく）ことは、おそらく大変な労力と忍耐を要したことであろう。それは誰にでも簡単に実践できるものではなかったと思われる。

なお、その後、論典を重視しかつ言葉で捉えることも大切と考えた人たちの中からも大乘を標榜するに至った人たちが登場したのであろう。彼らは言葉を使って業処を捉え、諸法を建立することも大切なものとして位置付けた。彼らがのちに瑜伽行派と呼ばれるようになったと推定しうる。中観派と瑜伽行派と呼ばれる人たちの相違の一つは、観の実践において言葉を用いて法相を立てるか否かの差異であると言える（但し、業処を意識する（気づく）方法のわずかな相違にしか過ぎないとみることもでき、かつまた瑜伽行派も、言葉を用いないで業処を意識する方法を行っていたと思われるので、実際にはそれほど大きな差異ではないのかも知れない）。

さて、実際に修行の方法として、意識する対象を一つに絞る、それは五根の内の一つに感覚機能を絞ることもあるが、まずは気づきの対象を一つに絞り、集中力と気づく力を養う。この方法は、現在の上座部仏教の中に、論典を拠り所する者たちに伝持されている。その論典の代表的なものは『ヴィスuddhimaggā』 *Visuddhimagga* である。ここに紹介される修行の方法は、気づきの対象を一つに絞って説明しており、四十種類の気づきの対象（業処）掲げる。ところがここに示される気づき方は、多くは言葉を伴って気づいているのであり（仏の十号、不浄観はその典型である）、一つの一つの対象を慎重に吟味している。その方法は、瑜伽行派の人々が用いる、毘鉢舍那の定義に近いように思う。

言葉を伴って気づく方法は、上座部以外では、瑜伽行派の資料の中に挙げられているものが注目される。代表的な経論は『解深密経』であり、また用語集の『阿毘達摩雜集論』である。先に述べたように「諸の法相を建立する」ためには言語的な把握が必須であると考えられ、一つ一つの働きが分別の働きによって捉えられ、かつ名言によって命名され、初めて「法相」として建立されることになる。また法相として建立されれば、それは有的なものとして捉えられることになる。このようなあり方は、瞑想によって捉えられる業処を、一つ一つ詳しく観察し、その性質がどのようなものであるのか、詳細に吟味することができて始めて成り立つ。つまり、この捉え方を可能にするには、心の働きを静め、一つの働きに集中し、それから観察するという方式が確立されていることが必要になる。『俱舍論』が「止を完成させてから観に移る」という言い方をするのは、このような観察の方法が有

部の中にも行われていたことを推測させるものであろう⁸。

ここまで念処、すなわち観の方法に、言語を用いないで業処を気づく方法と、言葉を用いて業処を気づく方法との二種類が存在することを述べてきたが、前者の方法は、『サティパッターナスutta』や『アーナーパーナサティスutta』 *Ānāpānasatisutta* などの経典に説かれる方法と類似する。身体の動きや感受を気づくときに「正知」という言葉が用いられるが、ただ自分の動きや感受などを知っているのみで、言語で確認することはあまり強調されていないのではなからうか。では、このように観察の時に言葉を排除することに注目した人物は、歴史的に存在したのであろうか。実は大乘仏教の祖とされる龍樹(150–250 頃)が、言葉のもつ働きに細心の注意を払った人物としても注目される。彼は、言葉が戯論をもたらしものであると位置づけており、漢訳『中論』巻二の観三相品の次の記述はそれをよく物語る。

衆縁所生法，無自性故寂滅。寂滅名爲無此無彼無相。斷言語道，滅諸戲論。（大正藏 30.10c13–14）

（多くの条件によって生まれた法は自性がないのであるから寂滅する。寂滅することを此も無く彼も無く姿も無いと名づける。言語の道を断じればさまざまな戯論は滅する。）

「言語の道を断じればさまざまな戯論は滅する」と述べているのであるが、これは逆転させれば、戯論の最たる原因が言語であるという理解につながるであろう。いずれにしても言語が戯論の原因であるとすれば、言語に注意深くなるのは必然であり、それは修行道を考えるうえでも重要な視点となる。

4 瞑想方法の深化

さて、sati 念から satipatṭhāna 念処へ、そして止と観とに分かれたことはすでに述べた。そしてやがて修行の道程が、三昧、止、観というように順に進んでいくと示されるようになる。実際には止を中心にしながらか観に進む、観を中心として止を行う、などの4種類の道程が歴史的には意識されたと考えられる（プラボンサック [2009a], 同 [2009b]）。ところが、東アジア世界に伝わった修行道では、たとえば『坐禅三昧経』では、最初に三毒を基準に人をタイプ別に分け、適切な観察をすることが推奨された。すなわち淫欲の強い者には不浄観を、瞋恚の強い者には慈悲観を、などのように設定されたのであるが、これらの不浄を観察すること、慈悲を確認することなどは⁹、一つのことに集中する三昧行に他なら

⁸ しかし、だからと言って有部に言葉を用いずに業処に気づく観察がなかったということではできない。観は二つの側面、すなわち言語的な了解を含まない認知と、それを含む認知とに分けられるが、その相違は便宜的である。

⁹ 『坐禅三昧経』上巻「三毒之中何者偏重。婬欲多耶、瞋恚多耶、愚癡多耶。（大正藏 15.271a7–9）（中略）若多婬欲人不浄法門治。若多瞋恚人、慈心法門治。若多愚癡人、思惟觀因縁法門治。若多思覺人、念息法門治。若多等分人、念佛法門治。諸如是等種種病、種種法門治。」（大正藏 15.27c3–5）。

ないことに注意が必要である（蓑輪 [2003]）。その後、四色界禪、四無色界禪の修習が解説され、最後に四念処の実践が説かれる¹⁰。また先に述べた如く、『俱舍論』でも、止を十分に行ってから観に進むことが述べられていた。このような点からすれば、三昧から止へ、そして観へと進むことが標準であると東アジア世界では理解されたことが推定される。

この三昧から止へ、そして観へと進む道筋は、論典の『ヴィスッディマッタ』でもほぼ同じように捉えられる。本書のテーマは四諦の内の苦諦、集諦に焦点が当てられ、「三種の完全智」すなわち認識としての完全智、省察としての完全智、放棄としての完全智が全体のテーマであり、『解脱道論』との相違が馬場 [2008:94–153] によって示されているが、初心の者の、三昧の対象として四〇種類の業処が紹介されている。三昧の実践から禪那に入っていき道程が詳細に示されるのであるが、この道程では四色界禪へ、そして時には四無色界禪に入ることが示されている。

ところで、三昧は心一境性と訳されるので、現代的な用語で示せば、三昧は集中していることである。三昧は、実践を重ねるうちに初禪の境地に近づいていく。まずは禪支と言われる尋、伺、喜、楽の感情が、不安定ではあるが生じる近行定という境地に入る。なおも続けていると、今度は四つの禪支が安定的に生じ、かつ身体と心の軽くなったように感じられる境地に入る。後者の二つは心の軽安、身の軽安と呼ばれる。このようにして初禪に到達するのであるが、禪那の境地を体験するためには気づきの対象を一つのものに限定した観察、すなわち止を続けていく必要がある。しかしその境地に入るには、実はそれなりの努力と忍耐が必要とされることにも注意が必要である。

さて、修行の上ではこの後、実践を観に移行していく。『ヴィスッディマッタ』の観は一つ一つを詳細に見ていく、瑜伽行派的な実践が行われる。やがて、智慧が生じる事態が生じるのであるが、最初に生じる智慧は、捕まえられている対象である rūpa 「色」と捉まえている心の働きである nāma 「名」とに分けることとされる。これが「名色分離の智」と呼ばれる。

¹⁰ 四念処にも展開があったと考えられ、最初は身体、感受、心、法を対象に気づくことを実践していれば、自然と三相、すなわち無常・苦・無我の理解が生じるという流れであった。三相は念処の実践にもなって結果として生じるものとして捉えられていたものが、やがて目的として説かれるようになる。この例の一つとして『大智度論』巻十九の記述を挙げることができる。「問曰、何等是四念處。答曰、身念處受心法念處。是爲四念處觀四法四種。觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。是四法雖各有四種、身應多觀不淨、受多觀苦、心多觀無常、法多觀無我。」（大正藏 25.198c10–14）とあり、身体の不淨を観じることが身念処、受の苦であることを観じることが受念処などのように変化していく。このような形式の四念処には、四つの念処の一つ一つの相を当てる場合と、一つの念処に四つの相を当てる場合と、ヴァリエーションが見いだされる。『坐禪三昧經』や『大般若經』では「無常・苦・不淨・無常」の四相や「無常、苦、空、無我」の四相が配当されている。たとえば『坐禪三昧經』下巻「身實無常苦不淨無我。以身顛倒故常樂我淨。以是故事事愛著其身。是則底下衆生。行者欲破顛倒故、當習四念止觀。觀身種種多諸苦患、從因緣生故無常、種種惱故苦、身有三十六物故不淨。以不得自在故無我。習如是觀。」（大正藏 15.278c3–8）とある。經論の中では「無常、苦、空、無我」の配当が圧倒的に多い（SATの検索より）。なお、この念処が観と呼ばれ、一つ一つの業処に対して無常、苦、無我であると確認していく観察がやがて「智慧の修習」として展開していくものと考えられる。

因みに名色に分離することができると、やがて私たちの心が起こしている五蘊の働きが認識できるようになる。この一連の過程で得られるものが七清浄と呼ばれる。さらに後代になると、智の数が増えて十六種類の智が生じるとされ、十六観察智という用語が生まれる。現在の東南アジアに実践されている上座部仏教では、この智を重視する立場に立ち、最終的には智慧を得ることが最高の悟りであると位置づけている。これは七聖者の考え方にも反映されており、第五番目が心解脱（無色界禅までも成就している）、第六番目が慧解脱（智慧が生じている）、第七番目が俱分解脱（心解脱と慧解脱の両方を成就している）とされることにも見て取れる（韓 [2017]）。

なお、気づきの力が養われた後に、気づきの対象を六根に開いて増やしていくことになれば、心の拡張性が抑制されていくことになり、それは戲論寂滅の方向へと繋がることになるのは既に先述したところであるが、『ヴィスッディマッタ』では智慧を得ることが主題とされ、戲論の寂滅についてはほとんど触れられていない。

さて、ここでまとめてみれば、観に関して、大きく三つの視点が設定できることが了解されるであろう。一つ目の視点は観の時、一つの対象（業処）に絞って気づいているか、六根で捉えられる多数の対象（業処）を気づいているか、である。また二つ目に、その際に言葉を用いているかどうかである。三つ目は、修行の階梯を意識しているかどうかである。

『サティパッターナスutta』の記述は、ただ気づくことを大事にしていることのみが記述されていると捉えることができる。そこには *sati* と *sampajañña* という二つの言葉が現れ、業処を気づくときの心の働きが二つに分けられていた。しかし、この二つの働きで業処を気づき続けることができれば、心の平安に至ることができるとされていた。また、それは涅槃に至ることができるとされる唯一の道であるともされ、誰にでも開かれていた。

一方で階梯を考えている場合は、多くは論典に基づいていると考えられるが、観を実践するためには心の働きを一つのものに集中させるところから始まり、一つのを気づいて禅那の境地を経験し、それから観の世界に入ることが推奨された。しかもこの時の観は、一つのを詳細に吟味することが求められていて、知恵の習得が重視されている。智慧の習得を確実なものとするために、方法論が確立され、修行の階梯とそれぞれに応じてどのような心の働きが生じるか、事細かに示されていると見ることができる。この方法は悟りへの道程が確実であるように見えるが、その実践を考えてみれば、それが容易ではないことがすぐに理解されるであろう。目標としているところにたどり着くまでには多くの時間がかかるのである。

結語

このような点から考えれば、大乘の起源に一つの仮説が立てられるのではないだろうか。すなわち『サティパッターナスutta』などの經典の主張する修行方法、すなわち単に気づくことを大事にする人たちがまずは存在した。やがて時代が下り、論典が制作されるようになった。そして悟りへと確実に至れる道程として修行の階梯が説かれるようになった。

やがて論典に説かれる修行方法を大事にする人たちが数を増やしていった。しかし、その論典に現れた階梯を意識した修行が多く行われるようになると、逆説的ではあるが、かえって悟りが遠いものになってしまった。そこで、経典に説かれる修行を再評価する人たちが登場し、誰でも悟りの世界に至れる方法として、その重要性を再び主張した。その時に、観察の方法も、まずは言葉を用いないで業処を捉える、そして階梯を意識しないで、六根に開かれた、すなわち今の一瞬一瞬の行動を気づくところを大事にした。それは、『スッタニパータ』の「アッタカヴァッガ」に言及された「いつも気づいている」に近く、まさに釈尊に帰れという主張にもなりうる。ここに大乘仏教の登場する理由が存在すると仮定するのである。

この流れの上で考えてみれば、最初の大乗経典が般若経典であったことが了解できる。また大乗の最初期の重要な人物が龍樹であり、言葉の弊害を強く意識し、悟りの世界を「空・無所得」という言葉で表現したが、それは言葉を離れた世界を指し示すものであったことが良く納得される。そしてこの流れにおいては、心の拡張性の抑制、すなわち戯論の寂滅に重点が置かれたと考えられる。この部分を強調する修行方法が、『中論』『百論』『十二門論』を介して東アジア世界に紹介され、その地における仏道修行の、盛行する一つとなった。

修行道の上で注目される天台智顛（538-597）は、三論とともに『大智度論』を重視し、東アジア世界の修行の主流を築いた。ちなみに、中国仏教の宋代以降の主流は禅宗になるが、その禅宗は、修行に関しては『天台小止観』を用いている。これは『禅苑清規』が述べる修行の方法が、ほぼ『天台小止観』であることから首肯されるであろう（山内舜雄 [1986]）。そして、東アジア世界の大乗仏教は、まさに言語を用いず、ただ単に六根が受け止めたものに気づいていくことを主流としたものとなったと推定されるのである。

付論

東南アジアの上座仏教の中に、上記のような観の二つのパターンが見て取れる。たとえばアチャンチャー師（Ajahn Chah, 1918-1992）のグループは、『サティパッターナスutta』や『アーナーパーナサティスutta』を大事にし、修行の階梯をほぼ持たない。一方、バンコクの市内にあるワット・マハーダーツ Wat Mahathat では『ヴィスuddiマッタ』を大事にして、止から観へという階梯を説く（蓑輪 [2024]）。

同じようなことが、スリランカの寺院にも見て取れる。森林に存在する寺院、いわゆる森林住の僧侶の寺院では、『サティパッターナスutta』、『アーナーパーナサティスutta』、不浄観、慈悲観を大事にし、修行の階梯をほぼ持たず、最初から六根に開かれた多種の業処に気づくことを推奨する。それに対して、都市の周縁部に存在する大きな寺院では、タイと同じく『ヴィスuddiマッタ』を用い、止から観への修行を大事にする。これらの、都市周辺に存在する僧院は、戒統が途絶えた後にミャンマーやタイから移入されたものである（蓑輪 [2025]）。

またベトナムのティクナットハーン師が指導したプラムヴィレッジの修行も、おおらか

止観の変遷と大乘の起源

に今の一瞬一瞬に気づくことを大事にする点を強調する。中国、日本の禅宗も「今、ここで（当初而今）」を強調するが、これも今の一瞬一瞬を気づくことを大事にしているものであり、ほぼ共通の方法に基づいているとすることができる（蓑輪 [2024]）。

参考文献

（略語表）

PTS = Pali Text Society 大正藏 = 大正新脩大藏經

（一次文献）

Milindapañho PTS

Samyuttanikāya 片山一良訳『パーリ仏典 第三期相应部（サンユッタニカーヤ）六処篇II』大蔵出版

Suttanipāta 中村元訳『ブツダのことは』岩波文庫 1984年

中論 大正藏

坐禅三昧経 大正藏

解深密経 大正藏

阿毘達磨集論 大正藏

阿毘達磨雜集論 大正藏

摩訶止観 大正藏

大般若波羅蜜多經般若理趣分述讚 大正藏

（二次文献）

Gyana Ratana Thera

[2001] *The way of practicing meditation in Theravāda Buddhism*, Sankibo-Busshorin.

片山一良 [2009] 『ダンマパダ全詩解説』大蔵出版.

韓尚希 [2017] 『パーリ仏教文献における聖者と修道』学位請求論文（東京大学），未刊行.

熊野宏昭 [2016] 『実践！マインドフルネス——今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン——』サンガ出版.

ショペン，グレゴリー・小谷信千代

[2000] 『大乘仏教興起時代——インドの僧院生活——』春秋社.

下田正弘 [2020] 『仏教とエクリチュール——大乘經典の起源と形成——』東京大学出版会.

関口真大編 [1975] 『止観の研究』岩波書店.

- 高橋晃一 [2024] 『心と実在 唯識——思想としてのインド仏教——』 春秋社.
- 田中公明 [2014] 「大乘仏教在家起源説再考——『般舟三昧経』の八菩薩と十六正土を中心に——」『印度学仏教学研究』 61 (1), (171) - (176).
- 田中教照 [1993] 『初期仏教の修行道論』 山喜房仏書林.
- 中村元 [1975] 「原始仏教における止観」 関口真大編『止観の研究』 岩波書店, 35-50.
- 林隆嗣 [2019] 「意識を向けていること, じゅうぶんに理解していること—パーリ仏教における念と正知—」『こども教育宝仙大学紀要』 10, 21-31.
- 平川彰 [1968] 『初期大乘仏教の研究』 春秋社.
- プラボンサック
 [2009a] 「後代パーリ文献における止観」『佛教学研究』 65, 51-77.
 [2009b] 「〈止行者・観行者〉と〈定〉について」『パーリ学仏教文化学』 23, 5-20.
- 前田慧雲 [1920] 『大乘仏教史論』 森江書店.
- 袁輪顕量 [2003] 「『坐禅三昧経』における修行道」 木村清孝監修『仏教の修行法』 阿部慈園博士追悼論集, 春秋社, 177-195.
 [2024] 「タイランド・仏教瞑想調査記」『仏教文化』 62, 76-104.
 [2025] 「スリランカ瞑想調査記」『仏教文化』 63, 52-72.
- 山本淳一 [2018] 「行動分析学からみた言語行動：認知・行動療法にいかす「ことば」の理論と実践」日本・認知行動療法学会 第44回大会 教育講演4, 2018 (DOI: https://doi.org/10.24468/jabetc.44.0_73).
- 山内舜雄 [1986] 『禅と天台止観——坐禅儀と『天台小止観』との比較研究——』 大蔵出版.
- 渡辺章悟 [2015] 「般若経とは何か」 小峰彌彦・勝崎裕彦・渡辺章悟編『般若経大全』 春秋社, 3-23.

《附記》本論は2024年12月22日, 北京大学哲学研究中心にて行われた特別講義の発表原稿を改稿したものである。また, ムーンショット9 (JPMJMS2291) の研究成果の一部である。

〈Keywords〉 sati, samatha, vipassanā, 止観, 『念処経』, 『摩訶止観』, 大乘仏教の起源

みのわ けんりょう 東京大学大学院人文社会系研究科教授

Evolution in the Buddhist Meditation of Serenity (*samatha*) and Observation (*vipassanā*) and Its Relation to the Origin of Mahayana Buddhism

MINOWA Kenryo

When we consider from the perspective of its origin, observation or *vipassanā* is based on *satipaṭṭhāna*. From the perspective of method, it is the function of the “fully understanding” mind, when we fully understand by directing our attention to the objects. In this essay, we will primarily adopt “paying attention” and, secondly, “to be aware of” or “to notice.” As an expression in the context of *satipaṭṭhāna*, it is necessary to consider the inner nature of “paying attention” and that of “correct noticing,” which occur frequently in the Pali scriptures. I suspect that whether or not this function involved linguistic grasping became an important point that gave rise to the distinct characteristics of the Madhyamika and the Yogacara schools.

It is thought that it was the early Mahayanists who recommended the method of opening the six gates of our sense organs from the very beginning of their meditation training and determined it sufficient for Buddhist meditation to be aware of the object of attention with simplicity and clarity.

The Mahayana was probably born as a reaction to the Abhidhamma treatises that rendered enlightenment more distant by making the path too complex and detailed. However, Mahayana also came to include these complex and detailed qualities, for example, in the Yogacara school. Therefore, it may be reasonable to think that the two were not clearly separated but rather developed under the influence of each other. By tracing the evolution of the method of observation that has been transmitted under the name of “observation or *vipassanā*,” it may become possible to gain a new perspective on the origin of Mahayana Buddhism.