

瞑想の障害と負の意識反応

—『清浄道論』を中心として—

Obstacles and Unpleasant Reactions in Meditation According to the *Visuddhimagga*

林 隆 嗣

HAYASHI, Takatsugu

Abstract

The purpose of meditation is to obtain a cessation of suffering along with the alteration of consciousness. While the ideal developments of mind and the positive outcomes of meditation are exclusively discussed in the Buddhist texts, the *Visuddhimagga* and Pāli commentaries notice the actual problems such as ten kinds of impediment (*paḷibodha*) which the meditator need to sever before starting meditation and the eighteen kinds of unfavorable monasteries, which are called fault (*dosa*). A noisy environment created by worshipers and others hinders the meditator from concentrating his mind. External stimulation does not only break up the meditation, but sometimes provokes rather unpleasant reactions. Improper conditions, both physical and mental, during the meditation also have a mischievous influence on the meditator's mind. Imbalance of five faculties also induces mental disorders. When unpleasant reactions appears in a meditator's mind, one of the effective method of selfcare solution is considered to be scolding, talking to, convincing himself and pulling him back to the ordinary perception. In this paper, we consider the methods of handling such troubles during the meditation in Theravāda Buddhism.

キーワード：妄想、正知、不浄観、止観、マインドフルネス

1. はじめに

仏教における実践修行は、戒・定・慧の三学に集約される。そのうち、定 (*samādhi*) は、精神を集中統一して思考や感受作用といった心の反応と働きを削ぎ落す過程を段階的に経ながら、心が極めて静まった状態で知覚とその内容を純化し変容させていく修行で、「止」 (*samatha*, 集中瞑想) と同一視される。一方、慧 (*paññā*) は、瞑想の中で身心の状態などを順次に観察してその対象の無常性・苦性・無我性について分析的に思考をめぐらせ、悟りの智慧を得る修行であるとともに、これらの観察に基づいて得られる洞察力 (智慧) を意味し、「観」 (*vipassanā*, 観察瞑想、洞察瞑想) に相当する。仏教の修道論の特徴は、こうした瞑想の実践訓練を重ねて身心に変化をもたらしながら、日常の知覚や意識状態を超えて苦しみのない平安の境地への到達を目指すことである

と言える。近年では、仏教の修行法を応用したマインドフルネス瞑想による不安やうつ治療、疼痛緩和、ストレスの低減などの実用的な効果も注目されてきた。瞑想における心身の苦の除去という効果は、多くの仏教文献における記述からも確かめることができる¹。ただし、仏典の中で瞑想修行が議論される多くの場合、その実践によってまるで自動的に次々と煩惱や苦しみが消え去って身心が安楽になり、それを継続すればそのまま理想の状態に移行するかのようになり、形式的な修行階梯の理論や解釈が展開される。その一方で、期待通りの成果が得られない瞑想の失敗事例や瞑想中に負の反応が起こる事例を含めて、当時の修行実態や瞑想者の実像を具体的に描くことはほとんどない。

しかし、瞑想が身心に好ましくない変容をもたらす可能性があることは知られていた。例えば、パーリ聖典の『中部経典』第36「大サッチャカ経」 (MN I.239) には、学識のある聖なる声聞弟子に楽が生じてても、身体の修養 (*kāyabhāvanā*) ができていれば、安楽が心を捉えず、

こども教育宝仙大学 教授

それに貪欲を起こさないし、一方、苦が生じて、心の修養 (cittabhāvanā) ができていれば、苦しみが心を捉えず、悲しまず、疲れず、泣かず、胸を叩いて号泣しない、という内容の記述が見られる。ここでは、身心が修養されていれば、苦楽の発生に対処できる、ということ述べているのだが、この箇所に関して、註釈書 (Ps II.286) では、「身体の修養」を観の瞑想に、「心の修養」を止の瞑想にあてはめ、さらに観の瞑想を行う際には、身体が熱を帯び、それに伴って心の苦しみを経験する様子を以下のように描写している。

つまり、観を確立して坐っている者には、諸行程に繰り返し進むうちに、それぞれの場で、火が立ち上るかの如くなり、両脇から汗どもが放出され、頭頂から湯気の渦巻きが立ち上るかの如くなり、心は害され、打ちのめされ、もがき苦しむ。²

瞑想の対象を見つめながら、その生滅変化 (無常)、苦、無我に自ら直面しようとする観の瞑想を行うと、むしろ身体が火照り汗が出て、心は楽しまないと言う。註釈はこれに引き続いて、観は心身の苦痛に陥りやすいが、その際、定に入ってしまうえば苦を離れるとして、対処法についても述べている³。

また、実際の修行では、さまざまな理由で周囲に妨害されて瞑想が中断することがあるだろうし、外的内的なきっかけで修行中にマイナスの反応や影響が生じると、もともと抱えていた不安や憂いが増幅したり、欲望や嫌悪感や迷妄 (誤った知覚、理解) といった煩惱が触発されたりすることも考えられる。このように、瞑想において理想的な修行階梯を進むことを妨げたり、かえって逆効果をもたらしたりするトラブルやその対応について、上座部大寺派ではどのように検討していたのだろうか。本稿では、紀元5世紀の大註釈家ブッダゴーサの著作である『清浄道論』(Visuddhimagga, Vism) などに記述される瞑想の失敗事例に注目し、効果的な瞑想に至らない阻害要因や瞑想時に現れる負の意識反応とそれらの対応をとりあげて整理、考察してみたい。

2. 瞑想を阻害する環境

『清浄道論』(Vism 90-97) では、瞑想修行の「障害」(palibodha) として、①食事や物品設備の快適さによってこだわりを起こさせる住居 (āvāsa)、②強い愛情をもったまま交際している親族や信者の家 (kula)、③頻繁な信者の訪問対応で修行時間を奪われる代わりに得られる利得 (lābha)、④経典やアピダンマの教授や質疑応答に追われて修行時間を奪われることになる専門家の集

会コミュニティ (gaṇa)、⑤監督が必要になる僧院修繕などの作業 (kamma)、⑥来訪を求められている訪問先 (addhāna)、⑦病気の際には看病が必要となる和尚や師匠や門弟や肉親を含めた親戚 (nāti)、⑧本人の病気 (ābādha)、⑨修行時間を奪うほど読誦を優先させる書物 (gantha)、⑩定で得られるが、扱いが困難で観の瞑想には邪魔になる神通力 (iddhi) という10の要因を挙げている。

ここには、①や②のように、自ら執着して離れがたい事物や人物といった修行者本人の心理的要因が関わる状況も含まれているが、ほとんどは処理すべき用事や雑務であって、他者への対応に追われたりそれらに懸念を抱いたりする、外発的で物理的要因である。このような障害を除去するには、何らかのかたちでそれらを早期に自己解決するか、あるいは解決を他者に依頼することが必要とされる。例えば、③では、信者対応にかまけていたり煩わされていると、沙門法を実行する機会を得ない (samaṇadhammaṃ kātuṃ na okāsaṃ labhati)。そのため、人々から離れて知られない場所で一人で修行するように指示されている。その他の場合でも、教授すべき弟子が少なければ早めに済ませ、多ければ他の教師に任せて荒野に行く (④)、僧団や責任者に任せる (⑤)、用事を済ませて戻る (⑥)、看病したり薬をあげたりして早期に治癒させる (⑦)、薬を飲んで治癒に努める (⑧) といった対応策が示される。

ここで述べられる「障害」の事例が示しているのは、瞑想修行に取り組むことを妨げる物事であり、それらは瞑想に取り組む以前に整え、処理し、排除しておくべき状況や環境の問題であることがわかる。

では、すでに瞑想を実践している中で起こる障害やトラブルについてはどのような場面が想定されているのだろうか。例えば、『清浄道論』の他の箇所 (Vism 118-122) には、「過失」(dosa) と呼ばれる、瞑想に不適当な僧院 (anurūpa-vihāra) が列挙されている。それらは、①大きな僧院、②新しい僧院、③古い僧院、④道端の僧院、⑤泉のある僧院、⑥野菜のある僧院、⑦花咲く僧院、⑧果物のなる〔樹がある〕僧院、⑨信を集める僧院、⑩都市に近い僧院、⑪薪取りの林に近い僧院、⑫田園に近い僧院、⑬比丘たちに争いが起きている僧院、⑭水辺の商業地に近い僧院、⑮辺境に近い僧院、⑯国境に近い僧院、⑰女や夜叉女などが現れるためにならない僧院、⑱良き友がいない僧院という18種類である⁴。

こうした僧院施設では、多くの出家僧による混雑、近隣の人々の往来と喧騒、信者の頻繁な訪問などによって静穏な環境が乱されるため、それらが瞑想修行者の精神統一を妨げ、瞑想の継続や深化を妨げることになる。

周囲の環境が瞑想を妨害して中断させるトラブルにつ

いては、『清浄道論』以外のパーリ註釈文献でも指摘されている。仏教の瞑想修行のうちには、歩いて行ったり戻って来たり、真っ直ぐ見たりあちらこちらを見たり、といった日常の行動すべてに念（意識）を向けて正知の実践者（sampajānakārī、しっかりと理解している者）であり続ける、という修行がある。それは、四念処で言えば、出入息の観察、行住坐臥の基本動作の観察、正知（sampajañña）、厭逆思惟、要素思惟、九墓地という業処（瞑想対象、あるいはその対象によって異なる種々の瞑想行為）にまとめられる身体随観のうちの第三の実践項目に該当する。多くのパーリ註釈文献は共通してこの正知の実践を詳細に分類、解説している⁵。そこでは、（1）自分が行う行動の意義・無意義を理解している「有意義の正知」（sātthaka-sampajañña）、（2）自分の行動のタイミングや状況の良し悪しを理解している「適切さの正知」（sappāya-s.）、（3）托鉢に出かけたり信者からの食事の招待を受けたりするときに業処の保持・不保持を自覚している「行動領域の正知」（gocara-s., cf. Sn-a 52ff.）、そして（4）「私が歩いている」などと行動主体について誤解（迷妄）せず、勝義から理解する「不迷妄の正知」（asammoha-s.）という4種に分類する（片山2003:399-405、片山2012:66-69など参照）。

この中で、（3）「行動領域の正知」は、出家修行者が僧院から在家者の家に向かう往路とその帰路において業処を保持しているか（瞑想状態に入っているか）否かによってさらに4分類される。そのうち、推奨されるのは、托鉢の前後も托鉢中も業処を離さない態度を指す「運んで行き、運んで帰る」（harati ca paccāharati ca）であり、これが往還の規程（gata-paccāgata-vatta）とも呼ばれる。一方で、「運んで行き、運んで帰らない」場合としては、出発前にブッダを対象に隨念していて、在家信者の家で歓迎され食事を振舞われても説法していても、その瞑想対象を捨てずに保持していたにもかかわらず、帰り道で若い比丘や沙弥たちに支援者たちのことを問われて、彼らの徳を称賛しているうちに元の業処を離れてしまった、という事例が挙げられている。このように上座部の註釈者は、人的物理的な外部刺激に影響されて瞑想を継続することが困難になる事態について頻繁に言及し、修行者に注意を促している。

3. 瞑想中に生じる負の反応

外的な環境が瞑想中の修行者に与える負の影響は、精神集中を妨げて瞑想を途切れさせるだけではない。パーリ註釈文献では、瞑想環境が不適切な状況にあって、それが観察の対象に関係するとき、そのことがきっかけとなって心理的に悪影響を与える可能性についても指摘し

ている。それは、上述の正知の分類のうち、仏塔や菩提樹の観察、僧団や長老への訪問、死体観察における不適切について論じる（2）「適切さの正知」の解説に見られる。

塔廟を見ることは、確かに有益である。しかし、もしも塔廟に対する盛大な供養のために、10や12ヨージアナの範囲内で会衆が集まり、自分の権勢に応じて女たちも男たちも飾り立てしつらえて、まるで絵画の中の像たちのように歩き回ると、その場合、この者に好ましい対象に対して貪欲が、好ましくない対象には嫌悪が、平静公平な見方を欠いていれば愚かさが生じる。身体の接触という罪に陥る。あるいは、他ならぬ生命や禁欲行どもにとって危難（antarāya）が起こる。このようであれば、その場所は不適切となる。上述の仕方での障害がなければ、適切である。⁶

ブッダを隨念する瞑想修行の場合、ブッダの象徴である塔廟や菩提樹に赴き、それを対象として滅尽の観点から考察することがふさわしい。しかし、祭礼の日にその場所に行ってしまうと、晴れ着を着て大勢で参詣する信者たちの華々しさに気を取られてしまい、それによって情欲や怒りや誤った考え方といった煩惱が誘発されることがある。また、無上の福田である僧団を隨念するために僧院を訪れても、「村の中で大きな仮屋を作らせて、人々が夜じゅう教法の聴聞を行っているとき」（sace pana antogāme mahāmaṇḍapaṃ kāretvā sabbarattim dhammasavanaṃ karontesu manussesu）に遭遇してしまうと、同様の問題のせいで修行者の心に煩惱が生じ、せっかくの修行が逆効果になるという。このように、たとえ瞑想の対象自体がふさわしいものであっても、タイミングや全体的な状況が悪ければ、よほどの集中力や決意や努力がない限り、隨念修行のために観察していた瞑想者の心をかき乱して負の反応を生じてしまうだろう。

集中瞑想の修行においては、煩惱（五蓋）を捨てて、欲望にとらわれた俗世間（欲界）から色界初禪に到ることが最初のステップとされるが、こうした周囲の人々の喧騒や世俗の誘惑によって煩惱が生じるということは、欲界の精神状態に戻っていることを意味する。そのため、瞑想を行う場合には、出家在家を問わず騒々しい他者を避けて、静穏を維持できる環境を設定することがふさわしい。

一方、瞑想における負の反応には、瞑想者本人に起因する場合もある。『清浄道論』（Vism 128-135）には、色界の集中瞑想にうまく入れないときに工夫すべきポイントとして「安止の巧みさ」（appanākosalla）と呼ばれる

10項目が挙げられている。そのうちの1つである「事物を清潔にする行為」(vatthuvisadakiriya)では、身だしなみや身の回りの事物が瞑想中の心理状態に与える影響に触れている。

つまり、この者の髪の毛、爪、体毛どもが長くなっている、あるいは身体が汗や垢にまみれているときには、内的な事物は清潔でなく、完全に清浄なものではない。一方、この者の衣が古びて汚れて悪臭を放っている、あるいは臥坐所(寝具と坐具)がほこりをかぶっているとき、外的な事物は清潔でなく、完全に清浄なものではない。内外の事物が清潔でなければ、生じた心・心所についての知もまた完全に清浄なものではなくなる。⁷

瞑想の知が浄化されない要因としてここで想定されている内容は、別の箇所(Vism 122)において、瞑想を始めるにあたって小さな障害(khuddakapalibodha)を断ち切るために、長く伸びた髪の毛、爪、体毛を剃って、古い衣を針で補修し、汚れた衣は染め直し、鉢を煮沸し、寝具と坐具を清潔にしておくように、と指示されている事柄と類似する。

さらに、「安止の巧みさ」の第2「機能の平衡状態を修道すること」(indriyasamattapaṭipadā)では、瞑想時に5つの心的機能(五根)のバランスを欠いていると、様々なかたちで瞑想に支障をきたすことが述べられている(Vism 129-130)。意識を向ける機能(念根)は、過剰であっても全体を統括することができるが、ヴァッカリ長老⁸のように信の機能だけが強すぎると、またはソーナ長老⁹のように精進の機能ばかりが強すぎると、その他の諸機能がそれぞれの能力を発揮できなくなるといふ。さらに、信機能と慧機能のバランスを欠いて前者に傾きすぎると迷信(muddhappasanna)を信じてしまい、後者に傾きすぎると心の捻じ曲がり(kerāṭika)を起こす。心統一機能(定根)と勇猛さの機能(精進根)のバランスでは、定が強すぎると怠慢(kosajja, 懈怠)が征服し、精進が強すぎると浮つき(uddacca, 掉挙)が征服する。

『清浄道論』(Vism 131-135)では、このように心的機能の平衡を失ったときに回復させるための対応策も考察されている。例えば、精進がふるわず心が沈滞するときは、心を励ますために択法・精進・喜覚支を推進する。精進が過剰となって心が浮つくときは、心を抑制するために軽安・定・捨覚支に切り替える。どうしても心が楽喜しないときは、八畏怖事を省察して畏怖を起こさせる。すると、仏法僧を隨念することによって、心の澄浄(pasāda)が起こってくるという。

瞑想中に外的内的な反応として煩惱が生じたとき、また生じようとしたときに自ら修正する対策として、上述の正知の分類中の(3)「行動領域の正知」には興味深い記述がある。

〔業処を思惟しながら托鉢に〕行くときに、もしも誰かに煩惱が生じると、他ならぬその場でそれを抑止する。そのようにできないなら立ち止まる。そのとき、この人の後ろから来ている者も立ち止まる。彼は、「この(後方の)比丘は、お前に粗雑な思考が生じていることを知っている。これはお前に合っていない」と、自分を振り返って叱りつけてから、観察瞑想を増大させて、他ならぬその場で聖者の境地(ariyabhūmi)に入り込んで行く。¹¹

もしも煩惱が生じたならどんな行為の最中であってもその場で制止しなければならないと定めた、個別僧院で合意される業務規程(katikavatta¹²)があった場合、瞑想状態を保ちながら集団で托鉢に向かって歩いている最中に、ある比丘に煩惱が生じると、その度に立ち止まることになり、後続の比丘たちも立ち往生する。しかし、彼は煩惱を生じた自分を反省し、自分で自分を叱りつけ言い聞かせて、瞑想を回復するまで動かないで待ち続けなければならない¹³。このような托鉢に関する行動規程が歴史的にスリランカの僧院に実在したのか、あるいはこのエピソード全体が議論のために用意された架空の内容なのかは不明であるが、何らかのきっかけで瞑想中に煩惱が現れたとき、自分自身に対する説得や叱咤を行うことがそれらを除去するのに有効な対処法とみなされていたと考えられる。

4. 死体観察における身心のトラブルと対策

肉体に対する愛着を断ち切るために、遺棄された死体が腐敗し朽ち果てて骨になる経過を観察することは、初期仏教以来、大小乗問わずよく知られた瞑想修行の方法である(Cf. 早島1964:335-404)。上座部では、これを十段階(十不浄)に体系化し、貪りの強い気質の者が実践するのに適した瞑想とみなす(Vism 114¹⁴)。

この不浄観察の瞑想では、崩壊していく野ざらしの肉体という視覚等に強烈な印象を与えるものを観察対象とすることから、修行者を限定し、身心のトラブルや負の反応に関しても特に細心の注意と慎重な配慮が必要であると考えられていたようである。例えば、『清浄道論』(Vism 193)や『法集論註』(As 199)でなされるさらに詳細な分析によると、下の表のように、修行者が有する愛着内容に応じて十不浄のどの段階がふさわしいかが

指定されている（早島1964:354参照）¹⁵。

不浄相	瞑想に適する貪気質タイプ
①膨脹相	身体の形に愛着を持つ者
②青瘀相	身体の色彩に愛着を持つ者
③膿爛相	生じた身体の香りに愛着を持つ者
④断壊相	身体の堅実さに愛着を持つ者
⑤食残相	肉の集積に愛着を持つ者
⑥散乱相	四肢の優美さに愛着を持つ者
⑦斬斫離散相	身体の完全さに愛着を持つ者
⑧血塗相	身体装飾から生じる美しさに愛着を持つ者
⑨虫聚相	自己の所有状態に愛着を持つ者
⑩骸骨相	齒の完全さに愛着を持つ者

このように瞑想者の気質と不浄の相とが合致しないと、修行の効果が得られないと上座部では考えられている¹⁶。さらに、不浄観においては、瞑想対象の性別にも注意を払う必要がある。日本における不浄観瞑想では、中世や近世の「九相図」の掛幅や絵巻が有名であるが、そこでもっばら美しい女性が無残な姿に変貌する様子が描かれている。ここで女性の死体が観察対象とされるのは、男性の修行者が淫欲を断ち切るためと推測されるが、上座部における不浄観では、むしろ逆に異性の死体の様相を観察することは不適切とみなされる。

不浄を見ることも有益である。……このように有益であっても、ただし、これが男にとって婦人の不浄（死体）であれば不適切である。そして、婦人にとって男の不浄は「不適切である」。同類（同性）こそが適切である。¹⁷

『清浄道論』（Vism 180）でも、死体が放置されている墓地に出かける道中の心の準備として、死体を漁りに来る獣などに襲われて被る生命の危険性が指摘されているが、さらに、途中で異性と会うことや死体が異性であったときに修行の妨げになる恐れがある、と述べられている。つまり、もし新しい異性の死体であれば、修行者が「浄」と見てしまい、禁欲行にとっての危難（brahmacariyantarāya）となるからである。

また、別の箇所（Vism 184）では、異性の身体を観察すると対象が（不浄で厭わしいものとして）現れず、それが煩悶（vipphandana）ばかりを起す縁になるし、『中部註』（Majjhimaṭṭhakathā¹⁸）でも「膨脹して腐っても女は男の心を奪い続ける」（ugghāṭitā pi hi itthī purisassa cittaṃ pariyādāya tiṭṭhati）から、不浄観の対象は同性の死体でなければならないとされている¹⁹。たとえ死体となっても異性の裸体を見て、欲情を生じて性行為に及んだエピソードは、『律蔵』（Vin III.36-37）における第

一波羅夷罪の判例の1つにも挙げられている。このように上座部では、死体観察の瞑想対象を異性にするによって発生するトラブルがたびたび指摘されている。

一方、死体の観察には、性的欲情以外にも、嘔吐や恐怖や後悔といった様々な身心の不調を起す可能性がある。こうしたトラブルを回避するための具体的な方策として、非常時に救護してもらうために僧団には事前の通告をして出かけること²⁰、機嫌よく喜びの気持ちを起こし（pīṭisomanassajāta）、死臭の来ない風上から接近し、死体の風上で（不可能なら衣で鼻を覆って）、適度な距離を保って実践することが定められている。

十随念の一つである「死念」（maraṇasati）の修行では、念と畏怖（saṃvega）と知（nāṇa）がなければ、愛する人の死念で悲しみ（soka）が起り、憎んでいる人の死念で喜び（pāmojja）が起り、無関心な人の死念で畏怖（saṃvega）が起らず、自分の死念で恐怖（santāsa）が起るといふ（Vism 230）。観念的な瞑想である死念と現実の死体を観察する不浄観は異なる修行方法であるが、瞑想に付随する問題は共通していると思われる。死の観念や生身の死体は激しい感情を喚起することがあるが、こうした問題やトラブルの原因は、瞑想対象そのものにあるのではなく、経験や知識が不足した瞑想者の未熟さにあることは明らかである。そのため、不浄観の瞑想時に起こる負の反応に関連する上述の様々な規制や事前対策などとは別に、経験を重ねて念や畏怖や正知を保って自分の身心をコントロールする能力を備えておくことも必要だろう。

5. 瞑想時における妄想と感覚異常

観察対象に意識を集中させて思考をめぐらせるうちに、瞑想者の心中では、対象知覚とその価値は非日常的（非現実的）なものに変化していく。しかし、止観瞑想で起こるべき理想的な意識の変容に向かわず、妄想に類似した精神状態²¹を一時的に引き起こし、仏道修行そのものに支障をきたす場合があることも指摘されている。

不浄観の瞑想修行では、上述のように好悪の感情を抱かせるだけでなく、現実にも目の前にある凄惨な死体や骸骨に対して強い恐怖を感じて、そこから異常な妄想を生み出してしまう危険性があるという。『清浄道論』（Vism 186-187）では、夜などに墓場で不浄観を実践していると、死体が起き上がってくる、自分を飲み込もうとしてくる、追いかけてくる、というようなイメージにとらわれ、錯乱状態や身体の異変に陥ることもある、と注意を促している。

つまり、不適切な時間帯に膨脹相のある場所に行っ

て、全方向から相をじっと見てから、相を把握するために眼を開かせて見渡してばかりいると、その人にとってその死体が立ち上がっているかの如く、威圧しているかの如く、追いかけてくるかの如くになって現れる。彼はその気味の悪い恐怖の対象を見て、心が錯乱し(vikkhittacitto)、狂人(ummattako)の如く²²になる。おびえ、硬直状態、身の毛が逆立つことに至る²³。

不浄観において死体が起立して追いかけてくるという妄想の発生とその対処法は、上座部アバヤギリ派の『解脱道論』でも考慮されており、そこではそのまま妄想に耐えながら継続して元の適切なイメージに立ち返ることが求められている²⁴。一方、『清浄道論』によると、このような異常事態が瞑想中に発生した場合、正常な(日常の)知覚を取り戻すために瞑想修行者が自分で行うべき対処法は、パニックを起こしかけている自分に対して以下のように語りかけて説得することである。

それゆえ、そのヨーガ行者は、しっかりして、念をよく発動させて、「死体が立ち上がって追いかけてくることは決してない。つまり、もしも、こいつのそばに置いてあるあの岩、あるいは蔓草がやって来るとしたら、身体(骨組み)ですらやって来よう。しかし、あの岩、あるいは蔓草がやって来ないのと同様に、身体(骨組み)もまたやって来ない。しかし、お前に現れているこのあり様は、想念(saññā)から生じたものであり、想念が生み出したものであって、業処がお前に今現れているのである。恐れるな、比丘よ」と、恐れを取り除き、笑いを起こさせてから、その相に関して心を徘徊させるべきである。このようにして、卓越に到達する²⁵。

このように対象を冷静に見つめ直して「石や草と同じ」と説き伏せ、動揺している自分を笑い飛ばして励ませば、恐怖の妄想を排除できるかもしれない。ただし、そのような見方で瞑想対象を捉えたと、死体を厭わしいものとして観察する本来の修行の目的や意義を失うだろう²⁶。そのため、こうした自己説得は、精神的に危険な状況を一時的にやり過ごし、いったん平静さを取り戻した上で改めて瞑想に取り組むための緊急回避の手段であると考えられる。

また、瞑想対象を問わず、辺境の地で単独修行しているだけで、瞑想者に恐ろしい妄想が現れる場合がある。『清浄道論』(Vism 115)では、ブッダに自己を一任していなければ、恐ろしい対象(bheravārammaṇa)が現れたときに、村に逃げ帰って在家と交わって墮落してし

まうかもしれない。そのようなときに、ブッダへの帰依を思い出して、「いったい賢者よ、お前は何より最初に自己を諸仏に差し出していたのではないのか」(nanu tayā paṇḍita purimam eva attā buddhānaṃ niyyātito)と、自分に言い聞かせていけば、楽しい気持ちを取り戻すことができると述べている。瞑想時の恐怖を払拭する方法としてここで示されているのは、心の安定をもたらす帰依を確認するための自己説得である²⁸。

さらに、集中瞑想の過程で必然的に起こる身体感覚の変容であっても、異常をきたして、不思議な錯覚や妄想にとりつかれる修行者の事例が示される。『清浄道論』(Vism 282-283, Sp II.424²⁹, cf. Paṭiṣ-a II.497)では、出入息念(安般念)を続けて心統一を深めていく中で、次第に瞑想対象を純化して色界初禪の安止定に入っていく過程に進まず、身体感覚がなくなって空中を浮遊しているように感じてしまう人もいるという。

しかし、ある人にとっては、ただ「呼吸を」数えるだけで作意の時から徐々に進んで行くうちに、粗雑な入息出息の生滅によって身体の疲労感が静まってくると、身体も心も軽快になる。身体が空中に飛び跳ねるかのようなあり様におちいる。³⁰

仏教では禪定の功德の一種として「まるで翼のある鳥のように、空中であっても足を曲げ組んで(結跏趺坐で)進んで行く」(ākāse pi pallaṅkena kamati seyyathā pi pakkhī sakuṇo)という空中飛行の神通力を認めているものの、その特殊能力は安止定の第四禪を前提とし、特に地遍定に基づく特殊な方法によって獲得されるものである(Cf. Vism 371, 373, 396-397)。しかし、ここで語られているのは神通力ではなく、瞑想を開始してまだ安止定に入っていない段階で身心が極めて軽快に感じるようになって経験する浮遊感である。これも一種の感覚異常と考えられるが、この事態はトラブルとみなされることもなく、妄想を解決するための対処法が示されることもない。そのため、おそらくこのような感覚変容は瞑想過程で起こりうる一般的な反応とみなされていたのだろう。そして、その感覚に捉われずにそのまま受け入れ、精神統一を継続していけば、知覚や意識が変容していきながら安止定に入るのではないと思われる。

また、出入息念の瞑想を継続していくと、瞑想対象である呼吸の出入りが徐々に微かになって捉え難くなる。そのため、対象が明瞭になっていく他の瞑想と比べて難易度が高く、微細な対象でも把握できる念と正知を有する者だけが成就可能な瞑想であるとも言われる³¹。さらに、呼吸が完全に消滅したかのような異常感覚に至るが、その際、息が止まったと錯覚して動揺し、パニックを起

こしかける者もいるかもしれない。『清浄道論』(Vism 283, Sp II.424-425³², Patis-a II.498)には、そのような場合の対処法として、以下のような自己説得の言葉が示されている。

「賢者よ、お前は、母胎の中にはいないし、水に潜った者ではないし、無想者になった者ではないし、死んだ者ではないし、第四禪に入定した者ではないし、色・無色(界)の生存を具えた者ではないし、滅尽定に入った者ではないのではないか。お前には入息出息が確かにあるのだよ。しかし、智慧がほんやりした状態ではしっかり捉えることはできないのだ。」³³

それまで観察していた呼吸が停止したのではないかと感じたときに、心の安定を取り戻すためには、羊水の中の胎児や潜水中の人のような肺呼吸が実際に停止している人々の場合と自分自身の状況とを冷静に比較し理性的に考え直したうえで、やはり上記と同様、繰り返し自分を叱咤して言い聞かせることが必要とされる。

6. おわりに

以上、『清浄道論』を中心に上座部大寺派において記述される瞑想の阻害要素と瞑想者に起こりうる負の心理反応の事例を調査し、瞑想の中で生じる煩悩や妄想への対処法について検討してきた。

瞑想は、日常生活での知覚や思考から意図的に特殊な精神状態へと移行させる訓練技術であり、それを一定時間継続し、また反復することによって、瞑想中に経験した内容が、日常の状態に戻った後の意識や現象の捉え方、さらには生き方にも影響を与えることを目的としている。瞑想による意識の変容が理想的に作用すれば、悟りや身心の安らぎに向かい、また精神療法としての効果を発揮することも期待できるだろう。しかし、瞑想が行われている場面や周囲の状況が適切でなければ、外部刺激によって精神の統一が妨げられ、瞑想に専念することができなくなる。また、瞑想者自身に優先すべき用事や他者への対応が生じると、それらも瞑想修行の妨害要因となる。経験を重ねた熟練の修行者であれば、こうした状況に左右されずに自己をコントロールできるかもしれない。しかし、初心者の場合には、精神集中の阻害に留まらず、情欲や嫌悪感や誤った理解に代表される煩悩が誘発されることもある。

上座部大寺派では、こうした妨害要因や修行者自身の心理機能のアンバランスなどによって瞑想中に負の反応が生じると考えられている。そして、心の中に煩悩が現

れたときには、いったん瞑想を停止して自己を省察し、瞑想方法を切り替えたり、修行者としての立場を思い出させて、自分自身に対して説得や叱咤を与えたりすることによってトラブルに対処することが可能であるとされている。

仏教の瞑想修行は、対象に意識を向け捉え続ける念と、その対象のみならず身心の状態や周囲の状況までしっかりと理解し続ける正知という二つの働きをもって実践される。瞑想中に心に負の反応が生じた時に、それに引き寄せられず没入せずに必要に応じて自己修正して対処するために機能するのは、何より自分の内面と外的状況を冷静に自覚し判断する正知の働きと考えられる。

不浄観瞑想では、衝撃的な姿かたちや強烈な臭いなどを有する観察対象によって身心の不調を起こさないように、事前の準備や瞑想環境へのアプローチなどに細かな配慮を要するが、それでも観察中に恐怖を感じ、死体が起き上がって襲ってくるといった妄想を生み出すこともある。瞑想において発生する妄想に関しても、やはり心の状態や状況を正しく理解する正知の働きが基本にあり、その自覚に基づいて自分を叱咤し、対象の現実相を再確認させて、非現実の表象から日常や現実の知覚を取り戻すことであったり、自分の帰依処を思い出させて、心の安定を取り戻すことが対処法として示される。

瞑想の途中で体験する異常な身体感覚(空中浮遊や呼吸停止)に反応して心が動揺してしまうような場合でも、自分自身に言い聞かせながら自己回復することは、効果を発揮すると考えられている。このように、上座部大寺派では、特殊な意識状態にある瞑想世界と現実感覚を往還する実際の瞑想修行の中で起こる負の反応に目を向けて、その状態を正知をもって省察し、対話や説得といったかたちで自分自身とのコミュニケーションを何度も重ねる対処法や手順を構築しようとしていた。

本稿では、瞑想時のトラブル対応として主に自己回復の方法に注目してきたが、『清浄道論』やパーリ註釈文献では、瞑想者に助言を与える熟練指導者(ācariya、阿闍梨、師)の役割も重要視されている。また、特に集中瞑想では知覚の対象が客観的現実の様相とは異なるものとして徐々に変容し、それを捉えて禪定に入っていくとされており、観察瞑想においても瞑想中に光明などが現れたり、それに付随する煩悩などについても考慮されている。本稿で扱わなかったこれらの問題については、今後、改めて検討してみたい。

参考文献

使用したパーリテキストはPTS版(Ee)を底本とし、適宜、ビルマ第六結集版CD-ROM(published by Vipassana Research Institute)(Be)を参照した。略号は主にA Critical

Pali Dictionary, begun by V. Trenckner, ed. by D. Anderson et al., Copenhagen, 1924に従った。

- 氏原寛ほか(編) 1992:『心理臨床大事典』培風館。
片山一良(訳) 1998:『パーリ仏典〈第1期〉2 中部(マジマニカーヤ) 根本五十経篇Ⅱ』大蔵出版。
——(訳) 2003:『パーリ仏典〈第2期〉1 長部(ディーガニカーヤ) 戒蘊篇Ⅰ』大蔵出版。
—— 2012:『パーリ仏典にブッダの禅定を学ぶ「大念処経」を読む』大法輪閣。
熊野宏昭 2018:「リラクゼーションとマインドフルネス—心身相関軸から不安に介入する」『精神科』33-5, 科学評論社, pp. 383-389。
中島義明ほか(編) 1999:『心理学辞典』有斐閣。
浪花宣明(訳) 2004:『分別論註—VibhaṅgaṭṭhakathāとVibhaṅgamūlaṭṭikā—』平楽寺書店。
林隆嗣 2005:「異熟概論(異熟論)—パーリ註釈文献の源泉資料に関連して—」『印度學佛教學研究』第53巻・第2号, pp. 898-892 (107-113)。
—— 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』第10号, pp. 21-31。
早島鏡正 1964:『初期仏教と社会生活』岩波書店。
平岡聡(訳) 2007:『ブッダが謎解く三世の物語 下』大蔵出版社。
藤永保ほか(編) 1981:『心理学事典』平凡社。
古山健一 2002:「アッタカター文献に現れる“katikavatta”—出家生活における自主規範の諸相—」『パーリ学仏教文化学』16, pp. 59-69。
森祖道 1984:『パーリ仏教註釈文献の研究』山喜房仏書林。
矢野道雄・杉田瑞枝(訳注) 1995:『占術大集成2』平凡社。
山口周子 2016:「悪女マーガンディヤーの物語—Udenavathu(ウデーナ王物語)とその類話をめぐって—」『パーリ学仏教文化学』30, pp. 19-43。

注

- 1) 念と正知が瞑想の中で中心的な役割を担っており、念と正知を伴って苦を克服する様子がパーリ仏典において頻繁に説かれることについては、拙稿 [林2019] で指摘した。
- 2) Ps II.286: vipassanaṃ paṭṭhapetvā nisinnassa hi addhāne gacchante gacchante tattha tattha aggi-uṭṭhānaṃ viya hoti, kacchehi sedā muccanti, matthakato usumavaṭṭi-uṭṭhānaṃ viya hoti, cittaṃ haññati, vihaññati, vipphandati. ([片山1998:445-446] 参照)
- 3) Ps II.286: uppanne pana kāyike vā cetasike vā dukkhe taṃ dukkhaṃ vikkhambhetvā samāpattiṃ samāpannassa samāpattikkhaṇe dukkhaṃ dūrāpagataṃ hoti, anappakaṃ sukhaṃ okkamati.(しかし、身体的あるいは心的な苦し

みが生じているとき、その苦しみを鎮圧してから、[心統一の瞑想に] 入定している者には、入定の瞬間に苦しみは遠く離れた状態になり、少なからぬ安楽さが現出する。) 一方、[熊野2018:383] によると、脳科学・精神療法の分野では、止と関連が深いリラクゼーションが不安の身体的症状(交感神経興奮によって起こる緊張、動悸、発汗等)により効果があり、観と関連が深いマインドフルネスリラクゼーションが心理面により効果があるとされている。

- 4) なお、この直後には「諸アッタカターにおいて述べられている (vuttam pi c'etemaṃ aṭṭhakathāsu)」として同様の内容を説く偈が引用されていることからわかるように、この不適切な僧院のリストは、『清浄道論』に記されているものの、5世紀の著者ブッダゴーサ独自の考察によるものではなく、それ以前に成立した源泉資料(古註釈書)の時代から既に上座部内で共有されていたものである。
- 5) 『長部』「沙門果経」(DN I.70) に対する註釈 (Sv I.184ff)、『中部』「念処経」(MN I.57) に対する註釈 (Ps I.253ff)、『相应部』(SN V.142) に対する註釈 (Spk III.182ff)、及び『分別論註』(Vibh-a 347ff.) 参照。
- 6) Sv I.184-185, Ps I.253-254, Spk III.183, Vibh-a 348: cetiyadassanaṃ nāma (tāva) sātthaṃ. sace pana cetiyassa mahā - pūjāya (- pūjāyaṃ, mahatiyā pūjāya) dasadvādasayojanantare parisā sannipatati, attano vibhavānurūpaṃ itthiyo pi purisā pi alaṅkatapaṭiyattā cittakamma-rūpāni (-rūpakāni) viya sañcaranti, tatra c'assa iṭṭhe ārammaṇe lobho, aniṭṭhe *ārammaṇe (*) paṭigho, asama-pekkhana (-pekkhane) moho uppajjati, kāyasaṃsaggāpattiṃ [vā] āpajjati, jīvitabrahmacariyānaṃ vā antarāyo hoti, evaṃ taṃ ṭhānaṃ asappāyaṃ hoti. vuttappakāra-antarāyābhāve sappāyaṃ. [片山2003:400]、[浪花2004:602] など参照。
- 7) Vism 128-129: yadā hi 'ssa kesanakhalomāni dīghāni honti, sarīraṃ vā sedamalaggahitaṃ, tadā ajjhattikaṃ vatthu avisadaṃ hoti aparissuddhaṃ. yadā pan' assa cīvaraṃ jīṇṇaṃ kilīṭṭhaṃ duggandhaṃ hoti, senānaṃ vā uklāpaṃ, tadā bāhiraṃ vatthu avisadaṃ hoti aparissuddhaṃ. ajjhattike bāhire ca vatthumhi avisade uppannesu cittacetāsikesu nāṇaṃ pi aparissuddhaṃ hoti. ただし Vism 107-108 では、貪気質の者にとっては、住居も衣も不潔で壊れたものの方が適切であるとされ、粗末な食事が推奨される。
- 8) 極端な信をもつ Vakkhali は釈尊の姿を見続けたいと願って出家したが、身体ではなく教法を見るようにと釈尊に諭され、悲しみのあまり自殺に至る。ただし、彼の死をめぐる解釈は註釈によって異なる。Cf. DPPN, s.v. Vakkhali Thera.
- 9) 激しい奮励をもって瞑想しても精神集中に至らない

- Soṇa に対して、釈尊は、弦を締めすぎず適度に張ること
で良い音を奏でる「ヴィナーの喩え」をもって過剰
な精進の抑制を教示する。Cf. DPPN, s.v. Soṇa-Koḷivisa
Thera.
- 10) さらに、過剰な精進によって掉挙に陥ることを「機敏す
ぎる蜜蜂」などの喩えで説明し、バランスの取れた努力
によって (samena payogena) 安止定に至るように説い
ている (Vism 136-137)。韻文を伴うこの箇所は古註釈
の説かもしれない。
 - 11) Sv I.189, Ps I.257, Spk III.186-187, Vibh-a 351: sace kassaci
gamane kilesa uppajjati tatth' eva naṃ niggaṇhāti, tathā
asakkonto tiṭṭhati. ath' assa pacchato āgacchanto pi
tiṭṭhati. so "ayaṃ bhikkhu tuyhaṃ uppanna-vitakkam
jānāti, ananucchavikan (Sv, anucchavikan) te etan" ti
attānaṃ paṭicodetvā vipassanaṃ vaḍḍhetvā tatth' eva
ariyabhūmiṃ okkamati. [片山2003:403]、[浪花2004:
605] など参照。
 - 12) 僧院合意の業務規程 (katikavatta) は、『律蔵』の教団
規則とは別に、個別の僧院内で合意制定される管理・生
活上の運営内規である。[古山2002] は、語義や特徴を
検討し、この例を含めたパーリ註釈文献における用例を
収集し、考察している。中世スリランカ仏教の katikāvata
碑文に基づく橋堂正弘の一連の研究については、[古山
2002: 67, n.3] が指摘している。
 - 13) ここでは、単独で托鉢に行くときでも往還の業務作法を
守り、たとえ遅くなくても歩いては立ち止まるを繰り返
して、近隣の農作業中の人々から不審がられるアーリン
ダカに住むマハーブッサデーヴァ (Mahāphussadeva)
長老や、同様の作法を遵守し、さらに沈黙するために口
に水を含んで往還するカーラヴァッリ堂に住むマハー
ナーガ (Mahānāga) 長老やガラムバティッタ僧院の比
丘たちの例が挙げられている。
 - 14) 同様の記述は『解脱道論』に見られる。See Vim T1648,
412a20-21 「欲行人応修不淨想及観身。是其欲对治故。」
 - 15) 説一切有部の『俱舍論』 (*Abhidharma-kośabhāṣya of
Vasubandhu*, ed. by P. Pradhan, Patna, 1967, p.337, cf. [櫻
部・小谷1999:78-79]) でも貪の強い者が不淨観に向い
ているとされ、さらに4種の貪タイプに相応する各不淨
相が述べられていることから、部派を超えて広く共有さ
れ考察されたテーマであったと考えられる。
 - 16) Ja I.182-183 (No.25, Titttha-ja.) には、サーリブッタ長老
が弟子の意向や傾向 (āsayaṇusaya) を知らずに不淨観
を實踐させるが、効果がなく、ブツダが花の枯れる様子
を観察させる瞑想に切り替えたエピソードがある。
 - 17) Sv I.185, Ps I.254, Spk III.184, Vibh-a 349: asubhadassanaṃ
pi sattham. ... evaṃ sāttham pi pan' etaṃ purisassa
mātugāmāsubhaṃ asappāyaṃ; mātugāmassa ca
purisāsubhaṃ sabhāgam eva sappāyan ti.
 - 18) この Majjhimaṭṭhakathā は、引用文が現存『中部註』
(Papañcasūdanī) に存在しないため、古註釈(所謂 Sīhaḷa-
aṭṭhakathā) と考えられる。[森1984:187] 参照。なお、
類似した文章は、Ps V.105 (on MN III.293) に存在する
ことから、この箇所に対応する古註釈の可能性があるだ
ろう。また、そこで言及される AN I.1 とその註釈 Mp I.20
-23、さらに類似表現として AN iii.68 は参照すべき。
 - 19) Vism 296 では、四無量の慈の修行において異性
(liṅgavisabhāga) と死者 (kālakata) は対象としてはい
けないとされ、大臣の息子が自分の妻に欲情する例と亡
くなった阿闍梨を対象として慈が起こらない弟子の例が
示される。前者は、相手の利益を願う修行であるにもか
かわらず、対象によって煩惱が誘発されてしまう可能性
である。慈が友情だけでなく、愛着の意味 (siniyhatī ti
attho) も含むことは、As 192 参照。ただし、後者は、
死体観察による煩惱 (嫌悪感など) の発生を意味するも
のではない。
 - 20) 事前の通告は、世間の人々から墓荒らしに誤解されるこ
とを避けるための証人作りという目的もある。
 - 21) 心理学や精神医学等の分野で用いられる「幻覚」という
概念は、実在する事物等を事実と異なるように知覚する
「錯覚」(枯れ尾花を幽霊と見間違える等) とは異なり、
存在しない対象刺激を知覚する異常体験を指し、外的空
間に投影された実体として知覚する真性幻覚と、主観的
空間である心の中に表象的色彩を帯びてあらわれる実在
感の弱い対象の知覚である偽幻覚に区別される ([藤永
ほか1981:200]、[中島ほか1999:227]、[氏原寛ほか
1992:828-830] 参照)。一方、錯覚や幻覚等の根拠を持
たない非現実の異常知覚体験や思考内容にもとづく誤っ
た意味づけや判断 (錯認、誤認) が病的に強固な確信と
なって、客観的現実即して改変・訂正できない状態に
陥ると、「妄想」にいたる。それは、主題内容から、被
害妄想、微小妄想、誇大妄想に大別できるという ([藤
永ほか1981:783-784]、[中島ほか1999:836]、[氏原寛ほ
か1992:858-860] 参照)。瞑想時に現れる幻覚や妄想は、
一過性精神病性障害の一種とみなすことができるかもしれ
ないが、本稿では病理的な判断を避け、これらの語を
学術用語に限定せずに用いることとする。
 - 22) Vism-mhṭ (Ie) L389: *vikkhittacitto* ti bhūrukapuriso viya
pisācādi disvā cittavikkhepaṃ patto. *ummattako viyā* ti
yakkhumattako viya ekacco hoti. (「心が錯乱し」とは、
怯えた男の如くであって、吸血鬼 (ピサーチャー) など
を見て心の錯乱に陥っている。「狂人の如く」とは、あ
る者は夜叉により発狂している者の如くなる。)
 - 23) Vism 186-187: yassa hi avelāyaṃ
uddhumātakanimittatṭhānaṃ gantvā samantā
nimittupalakkhaṇaṃ katvā nimittaggahaṇaṭṭhaṃ
cakkhuṃ ummīletvā oloketass' eva taṃ matasarīraṃ
uṭṭhahitvā ṭhitam viya, ajjhottharamānaṃ viya,
anubandhamānaṃ viya ca hutvā upatṭhāti, so taṃ

bībhaccham bheravārammanam disvā vikkhittacitto ummattako viya hoti, bhayaṃ chambhitattam lomahaṃsaṃ pāpuṇāti.

- 24) Vim, T1648, 425b5-7 「是故坐禅人、若死屍起逐不起、心思惟、如是已知念正智受持、已觀相遍。是其遍相如是作意。」(是の故に坐禅人、若し死屍起きて逐うも起たずして心思惟し、是の如く已に知れる念・正智を受持し、已に觀ずる相を遍ねす。是れ其の遍相を是の如く作意す。)
- 25) Vism 187: tasmā tena yoginā santhambhitvā satim supatthitam katvā : matasarīram utthahitvā anubandhanakam nāma natthi. sace hi so etassa samīpe ṭhito pāsāno vā latā vā āgaccheyya, sarīram pi āgaccheyya. yathā pana so pāsāno vā latā vā nāgacchati, evaṃ sarīram pi nāgacchati. ayaṃ pana tuyhaṃ upaṭṭhānākāro saññajo saññāsambhavo, kammaṭṭhānaṃ te ajja upaṭṭhitaṃ. mā bhāyi, bhikkhū ti tāsam vinodetvā hāsam uppādetvā tasmim nimitte cittam sañcarāpetabbam. evaṃ visesaṃ adhigacchati.
- 26) ただし、集中瞑想であれば、恐ろしかった対象イメージ(取相)の特徴が削ぎ落とされ、純化して、膨張相の場合には単なる肥満の人と同じようなイメージ(似相)として捉えられるようになり、五蓋を断って初禅の安止定に入る(Vism 189-190)。
- 27) Vism 115: tattha imāhaṃ bhagavā attabhāvaṃ tumhākaṃ pariccajāmi ti evaṃ buddhassa bhagavato attā niyyātetabbo. evaṃ hi aniyyādetvā pantesu senāsanesu viharanto, bheravārammaṇe āpātham āgate santhambhituṃ asakkonto gāmantam osarivā gihīhi samsattho hutvā anesanaṃ apajjitvā anavyasanaṃ apajjeyya. niyyātitattabhāvassa pan' assa bheravārammaṇe āpātham āgate pi bhayaṃ na uppajjati. nanu tayā paṇḍita purimam eva attā buddhānaṃ niyyāti ti paccavekkhato pan' assa somanassam eva uppajjati. (そのうちで、「こうして私は、世尊よ、自分の身(自己存在)をあなたに対して完全に放棄します」と、このようにブッダ、世尊に対して自己が差し出されるべきである。なぜなら、このように〔自己を〕差し出さずに、辺境の臥坐所どもに滞在していて、恐ろしい対象が認識経路に入ってきたら、しっかり保っていることができず、村端に下って行って家人どもと交際するようになって、〔衣食の〕誤った要求をすることに陥り、不幸と損失に陥るはずである。しかしこの人が自分の身を差し出していたら、恐ろしい対象が認識経路に入ってきたら、恐怖は起らない。しかも、この人が「いったい賢者よ、お前はより最初に自己を諸仏に差し出したのではないのか」と省察すれば、よい気分(喜悅)のみが起こる。)
- 28) 『長部註』によると、5世紀のスリランカでは、ブッダへの帰依を口にすることが災厄や危難を回避するための呪句として民間では用いられていた。Cf. Sv II.670: etarahi

evārūpesu vā ṭhānesu kismiñcid eva dukkhe uppanne “namo buddhassā” ti vadanti.(現在では、あるいはこのような場面では、まさにどんな苦しみが起こっても、「南無ブッダ(ブッダに礼拝します)」と人々は言う。)そのため、恐ろしいものが目前に現れたときにブッダへの帰依を確認する行為には、心を強くして平静さを取り戻す心理的効果とともに、こうした除災の呪的効力を期待する意識も含まれていたのかもしれない。

- 29) 対応する『善見律毘婆沙』(T1462, 748b13-15)では、「已数息故、其身輕利、如是次第龜出入息滅。身心無極故、猶如虛空」と漢訳される。
- 30) Vism 282-283 : kassaci pana gaṇanavasena eva manasikāra kālato pabbuti anukkamoto oḷārika - assāsapassāsanirodhavasena kāyadarathe vūpasante kāyo pi cittam pi lahukaṃ hoti, sarīram ākāse lañghanākārappattaṃ viya hoti.
- 31) [林2019]では、念と正知(智慧)の協同関係がいろいろな譬喩で説明されていることを指摘したが、ここでは、念と智慧が、裁縫する際の「針」と「糸通し器」に喩えられ、さらに、森に放った牛どもを農夫が手綱と鞭で連れ戻すように出入息をとらえ瞑想を進めて行く譬喩が見られる。(Vism 284, Sp II.426, Paṭi-a II.499) 対応する『善見律毘婆沙』(T1462, 748c8-18)では、「絹練用針縫細」、「耕田人、牛已疲極、其人亦復疲極。解牛而放、放已牛即入林中……更還耕田」と漢訳される。
- 32) 対応する『善見律毘婆沙』(T1462, 748b17-29)では、「汝智慧人、非在母腹中、亦非在水、亦非在色無色天、亦非在滅盡三昧、亦非在長壽天、亦非在死屍、亦非在入第四禅定。有出息入息極細微、而不能自知、但更正心」と漢訳される。
- 33) Vism 283 : nanu tvam paṇḍita, neva mātukucchigato, na udake nimuggo, na asaṇṇibhūto, na mato, na catutthajjhānasamāpanno, na rūpārūpabhavasamaṅgī, na nirodhasamāpanno, atthi yeva te assāsapassāsā, mandapaññatāya pana pariggahetuṃ na sakkosī ti.

(本研究は学術振興会科学研究費「挑戦的研究」(開拓)(研究番号/領域番号18H05302)「仏教学・心理学・脳科学の協同による止観とマインドフルネスに関する実証的研究」(2018年度—2020年度)に基づく研究成果の一部である。)