

宏空さん 50代 男性 僧侶

私は浄土宗の僧侶ですが、瞑想やカウンセリングにも興味、関心があり、4年前に石川先生の瞑想会に初参加しました。また、『スピリット・センタード・セラピー』など、石川先生のご著書も何冊か読んで、非常に感銘を受けました。縁あってこの度、石川先生の瞑想会に2回目の参加をしました。

4年前の瞑想会では、石川先生は神仏習合的な修験道に基づいた教えと瞑想法を指導されていたのですが、今回の瞑想会では、もっぱら上座仏教（石川先生はあえて初期仏教と称していますが）に基づいた教えと瞑想法を指導されました。その大きな変貌ぶりには、正直とても驚きました。

仏教には上座仏教と大乘仏教という2つの大きな流れがあります。上座仏教は戒律と瞑想と智慧（戒定慧の三学）によって煩惱を滅尽して解脱することを目指します。これはブッダ本来の教えに非常に近いと言われていています。一方、大乘仏教は真如、法性、如来、空性などと呼ばれる大いなるものとの一体化による安心と喜びの救済を目指します。これはブッダの死後、何百年も経ってから創られた多くの大乘経典に基づいています。この二つの方向性は大きく異なっています。私も「本気で解脱を目指すならば、ブッダの直説以外にはない」という石川先生の見解に全面的に同意します。実は、私も同じことを確信して、1997年の11月に浄土宗（大乘仏教）を脇に置いて、日本テラワード協会（現：日本テラワード仏教協会）に入会しました。その時以来、2007年の1月頃までマハシ・メソッドによるヴィパッサナー修行に専念しました。マハシ・メソッドとは、ミャンマーのマハシ長老が開発したヴィパッサナーのやり方です。気づいたことを言葉にして確認するという、非常に簡単な方法なので、世界に広く普及しています。しかし、私の場合は10年経っても修行の成果を実感することができませんでした。そこで、別のメソッドを試してみようと思い、ミャンマーでの比丘修行を終えて、帰国したある瞑想指導者を訪れたところ、意外にも上座仏教と大乘仏教を統合すべきだという話をされました。それを聞いて、私は直感的に大乘仏教に回帰しようという気持ちになりました。

私が所属する浄土宗の開祖、法然上人の法話の中に「三学非器」というキーワードが出てきます。その法話をおおまかに現代語訳すると、「仏教とは結局、戒定慧の三学である。しかし、私は三学の器ではないので、解脱ができない。こんな私が救われる方法はあるのだろうか。長年、失望を重ねながらも、あきらめずに探していたら、善導大師の観経疏の『一心専念弥陀名号、行住坐臥、不問時節久近、念念不捨者、是名正定之業、順彼佛願故』に出遭った。これこそが三学非器の私でも救われる方法だと確信して、浄土宗を開くことを決意した。」となります。浄土宗で得度した私だったのですが、本当に身にしみて自らの三学非器を自覚するのに10年の歳月を要したのです。私が上座仏教から離れたのは、上座仏教がダメだったからではなく、むしろ私のほうがダメであることを思い知ったからです。三学非器どころが、煩惱具足で罪悪深重の凡夫である私が救われるには、やはり阿弥陀さまの本願におまかせするしかないという浄土宗の原点にやっとたどり着いたのが、2007年4月のことでした。この経験を通して、私は大乘仏教出現の必然性が腑に落ちました。解脱の道だけではなく、やはり、救済の道もなければならぬのだと痛感したのです。

それでは、私はなぜマハシ・メソッドに失敗したのか。今振り返ると、マインド・センタード意識（肉体に閉じられた自我意識）のまま、マハシ・メソッドをしていたのが原因だと思います。気づいたことを言葉にして確認する方法は、マインド・センタード意識でも実行できてしま

ったのです。マインド・センタード意識で頑張っても、多少のリラックス感とある種の達成感と苦行に耐える精神力を得られるかもしれませんが、心の質的变化は起きません。本当の瞑想をするためには、意識レベルの転換が必要なのです。マインド・センタード意識からスピリット・センタード意識場（肉体と自我を超えた高次の意識場）へと転換しなければ、本当の瞑想になりません。スピリット・センタード意識場の中で瞑想をすると、瞑想は即ち法喜楽行となり、肉体と自我の束縛からどんどん解放されていきます。しかし、上座仏教の長老たちも、私の就いたヴィパッサナーの先生もマインド・センタード意識からスピリット・センタード意識場へ転換する方法を教えてくれませんでした。誰が瞑想するのか、つまり、どの意識レベルで瞑想するのかについての説明も教示もありませんでした。瞑想主体がマインド・センタードである限り、何十年も瞑想を頑張っても、残念ながら、結局は無駄な努力でしかないのです。このことを体験的に確認するのに私は10年もかけてしまったのです。とても悔やまれますが、まだ生きているうちにそのことに気がつけてよかったのかもしれない。ただし、上座仏教でも修行が進んでいる人たちもいると思いますが、おそらく、そのような人たちは意識転換のコツをつかんでいるのでしょう。また、大乘仏教であっても、スピリット・センタード意識場を実現できている人はそんなに多くはないと思います。むしろ、そのような人は少数かもしれません。

マインド・センタード意識からスピリット・センタード意識場へ転換するための非常に有効な方法の一つは、大いなるものとの一体化メソッドだと思います。マインド・センタード意識しか経験できない状態から意図的にスピリット・センタード意識場に転換できるようになることは、大きな救いになります。しかし、スピリット・センタード意識場を実現するだけでは、まだ煩惱は残っているので、解脱したわけではないことも確かです。さらに、シンボル、イメージ、神話、信仰、儀式、物語、意味づけなどを利用する場合の危険性も承知し、しっかりと危機管理をした上で、大いなるものとの一体化メソッドを実行しないと、場合によっては、とんでもないことになります。オウムのサリン事件や人民寺院の集団自殺などは、その実例の一端です。

ところで、私が以前に就いたヴィパッサナーの先生も様々な宗教や修行を経験した後上座仏教と出遭い、「本気で解脱を目指すならば、ブッダの直説以外にはない」と確信しました。その先生の場合は、以前に関わっていた教えや修行を一切否定して、捨て去りました。私にさえ「阿弥陀仏も極楽浄土も妄想でしかないので、浄土宗なんかやめなさい。」と教示されました。確かに、そのような態度は、とてもシンプルで、すっきりしています。しかし、石川先生の場合は、解脱を求める修行者であるだけでなく、スピリット・センタードのセラピストでもあるので、様々なクライアントの幅広いニーズに応えるためにも、何とか上座仏教（初期仏教）と万教同根的宗教を、つまり、解脱メソッドと救済メソッドを上手に統合して、相互補完的にセラピーや瞑想指導に活用してもらいたいと思います。

私の場合は、瞑想を念仏として実践しています。これは瞑想を通して阿弥陀仏を念じるものです。まず、足を組み、背筋を伸ばして、坐ります。掌の辺りに微細なエネルギーを感じることから始めて、次第に全身に微細なエネルギーに満ちていることを感じます。息を吸いながら気づきを高めると、微細なエネルギーの上昇を感じます。息を吐きながらくつろぎを深めると、微細なエネルギーの下降を感じます。エネルギーの上昇と下降のバランスがちょうど良くなると、こちら側の意識が拡がり始めます。意識の拡がり感を合図にして、向こう側の大きなもの（私の場合は、阿弥陀仏の本願）に意識を向けます。すると、こちら側は拡がりつつ、同時に、向こう側に包み込まれていきます。一切の意図的な技法を止めて、大いなるもの（阿弥陀仏の本願）に包まれている事実をただ味わいます。この瞑想念仏によってスピリット・センタード意識場をさらに深化、拡大させて、阿弥陀仏との一体化を深めながら、同時に、戒定慧の三学も意識して煩惱を断ち切ることを目指すつもりです。さらに、現実生活においては、大乘の菩薩行を実践してい

けたらよいと思っています。つまり、念仏を通して作仏度生（上求菩提、下化衆生）を実現することが私の理想なのです。

石川コメント：

修行体験に基づいた貴重なご感想とご指摘、ありがとうございます。

思いつくことをいくつか申し上げます。

マハーシ・セヤードーなどが提唱している言葉で確認する瞑想テクニックは、ラベリングと呼ばれますが、一長一短があるように思います。メリットは雑念を防ぎ、対象に意識をくくりつける効果が高いことです。なかなか集中できない人や、念（サティ）を持続できない人には有効なテクニックだと思います。

一方、ラベリングのデメリットは、言葉に集中してしまっ、肝心の感覚 *vedanā* の観察が疎かになってしまう危険性が高いことです。言葉で実況するだけで満足して、気づきを保てていると勘違いしやすいのです。

ラベリングのもうひとつのデメリットは、言葉を用いることによってどうしても思考が動きますから、一定以上の静寂な集中に入ることや、精妙な観察を返って妨げてしまうことです。雑念に振り回されずに対象に集中できたなら、ラベリングをしない方がずっと深く集中できるのです。

さらに、言葉はおおざっぱな道具なので、どんなに細やかに言葉で確認しても、実際に起きている精妙で常に変化している現象には到底追いつきません。そのような、言葉にならない精妙な変化を観察し、集中することが瞑想では大切になってくるのですが、ラベリングは意識の深化には余り適していないように思われます。

このような、対象への精妙な観察と集中が高まれば、ラベリングを用いずとも、意識は自然と瞑想的な意識、すなわちスピリット・センタードな意識になります。ブッダのシンプルな瞑想を忍耐強く懸命に修習すれば、十分に到達しうるものなのです。スピリット・センタードな意識とは、明晰で精妙で静寂な意識であり、ものごとをあるがままに認識できる意識です。

一方で、催眠暗示、神・仏・シンボル等のイメージやマントラ（真言）を用いる瞑想テクニックは、バラモン教・ヒンドゥ教・大乘仏教だけではなく、世界中の宗教や修行体系に含まれていますが、宏空さんもお指摘のように、多くの人にとってこちらの方がずっと簡単に、心地よい瞑想的な意識状態に到達できると思います。私もそれは体験しているのでよく分かります。これは快適なリラクセーションが得られ、大いなるメリットなのですが、ブッダがそのような方法を一切使わずに退けたのは、やはり意味があると思います。ブッダは、修行者は呪文を唱えてはいけなと説いていますし、神々や仏をイメージすることや、それに頼ることも勧めていないのです。ブッダが活躍された当時も、ヴェーダの祭祀においては神々へのイメージを思い浮かべ、繰り返しマントラを唱えていましたから、このような方法は多用されていたであろうにもかかわらず。

それは、こうしたテクニックは心地よい意識を容易にもたらすにもかかわらず、デメリットもあるからではないかと思えます。それは、イメージ、言葉、神話、物語を介在させることによって、望む世界を想像力によって膨らませてしまうことです。それは、「ものごとをありのままに見る」(*vipassanā*) こととは別のことであり、逆方向でさえあるかもしれません。実際にはないものを心で作り出し、もの心地よさやストーリーに対してに渴愛 (*taṇhā*) や執着 (*upādāna*) を起こすならば、瞑想意識に入ったとしても、解脱とは逆方向に進んでしまう危険性さえあるように思えます。解脱に向かう瞑想は、心地よいイメージを膨らませることではなく、あるがままを観察し、その本質である無常・苦・無我を理解することが必要です。

そしてブッダは、「自己を島とし、自己を拠り所として、他を拠り所とせず、法を島とし、法を拠り所として、他を拠り所とせずになさい」(SN22) と説きました。他を頼りとして、一時的に心が救済されることがあると思いますが、そのみでは心の汚れは一掃できないように思え

るのです。心の汚れが残っていれば、ふたたび苦しみがやってきますから、そうなるとより一層、イメージや物語、神や仏にすがろうとしてしまいます。この繰り返しでは、苦しみは終わらないのではないかと思います。ブッダの説かれたシンプルな修行法は、イメージや物語形成などのサンカーラを鎮め、無常なる現実を、反発も愛着も抱かずに、平静に観察しつづけることです。私は、一見とっつきにくいブッダの瞑想法こそが、解脱に導く正しい道であり、最終的には近道ではないかと思っております。 合掌

石川勇一 <http://houkiraku.com/workshopfeedback.html>