

瞑想の歴史と現代的な意義

代表 蓑輪顕量

瑜伽行（ヨーガ行）派における理論と瞑想修行	佐久間秀範（筑波大学教授）
東アジア世界における止観の受容	蓑輪顕量（東京大学教授）
仏教瞑想の現代的な意味	井上ウィマラ（高野山大学准教授）
仏教思想の理解と瞑想の役割	羽矢辰夫（青森公立大学教授）
全体総括	ケネス田中（武蔵野大学教授）

1. 問題提起

心を見つめる瞑想（止観）の伝統は仏教にとって重要な要素であるにも拘わらず、仏教研究の中では等閑にされてきた感がある。たとえば東アジア世界の仏教内部では学と行または教と行と対比され、実践修行と学問研究は車の両輪の如くに捉えられてきたが、現在ではそのような意識は希薄化している。

2. 発表要旨

まず、第一部では佐久間秀範が瑜伽行唯識理論と瞑想について概観した。唯識は観念論として識のみが存在し外界の物質存在はないと捉えがちであるが、本来の成り立ちから言えば、伝統的なインドのヨーガの瞑想修行の体験の中から生みだされた実践理論であった。初期の唯識の経論である『瑜伽師地論』『解深密経』などから、唯識理論がヨーガ瞑想修行すなわち止と観とを繰り返し実習するという修行に基づいた実践理論であることを軸に、その具体相を紹介した。なかでもありのままに認知することが「無分別智」の原形であることが指摘された。次に蓑輪顕量が、そのような瞑想修行が東アジア世界に伝播し、文化的影響を受けながら受容されたことを概観した。南アジア的な形態を色濃く残したのものや、独自の表現を用いた禅宗の隆盛について述べ、その体系は日本にも伝播するが、止観の基本を継承しながらも新たな形態として中世の時代に貞慶が「弥勒教授の頌」の復唱という形態を生み出したことを紹介した。さらには中世の良遍や禅宗僧侶の坐禅論の中に観の伝統が見えることを報告した。

次に第二部は、瞑想が現代社会にとってどのような意義を持ちうるのかという視点から言及が行われた。まず井上ウィマラが、現代の西洋世界には止観はマインドフルネスとの言葉で紹介され、たとえば医学領域におけるストレス緩和法や認知療法、精神分析的な心理療法、終末期医療における死の受容、各種の平和活動において成果を上げていることを紹介した。その上で悟りの条件について現代的な再解釈の必要性が考察された。次に羽矢辰夫が、瞑想することが仏教思想を理解する上でどのような役割を果たしうるのか、また現代社会に生きる人々にとってどのような役割を果たすのかについて、自己の体験を加えながら考察を加えた。

羽矢は大学の授業の中で 10 分程度の瞑想を学生に指導しており、その経験から学生が「自分は一人ではない」「生きる力になる」などの感想が寄せられていることを報告し、大局的な視点から瞑想の現代的意義について述べた。合わせて呼吸と一点集中が大切な視点になることが示された。

3. 全体総括

4 人の発表を受けてケネス田中がレスポンドを行った。まず最初に本学会において瞑想をテーマに掲げ現代的な意義にまで踏み込んだパネルが開催されたことの意義を述べ、研究が現代との関わりを持つようとしている点で画期的ではないかと指摘した。さて、佐久間の発表に対し、形成された教学は修行の上に乗っていることの再確認がなされたとその発表を意義づけた。唯識教学は時には理論のみであり、外界の非存在を主張すると一般に理解されてしまうが、それが一面的な見方に過ぎないことが確認されたのではないかと指摘した。次に蕘輪の発表に対して、中国における止観の対象の整理がインドの整理の仕方と異なること、観の言葉の用い方に注意が必要であることが示されたが、念仏の位置づけに対して止観の意味があるとすれば、それは現在の欧米の真宗の有り様に大きな影響を与える可能性が有るのではないかと述べた。それは現在、欧米では瞑想が大きな関心になっており、念仏を広める真宗は宗門の規制を越えて坐禅を行っているが、その精神的な後ろめたさを解消する可能性が有ることを述べた。井上の発表に対しては、是非とも著書の形で瞑想がどのように現在、欧米をはじめとした世界各地で応用されるようになってきたのか纏めて欲しいとの提言がなされた。最後の羽矢氏に対しては、「ありのまま」という一般によく使う表現から、最初は公案のような提題ではないかと危惧したが、纏めとして瞑想の内実に踏み込む、実践的な修法が大学という場で行われうることに驚きの感想を寄せた。

4. 討論

次いで 5 分の休憩を挟み、レスポンドを受けて各自が一言ずつ述べた。佐久間氏は唯識理論の中には修行を離れて整合性を持たせるために教理として生まれたものも存在することを述べ、蕘輪は念仏が中央アジアに始まることを認め、東アジア世界の止観の工夫の特徴の一つになることを述べた。井上氏はマインドフルネスから自己愛への対処がなされうること、羽矢氏は瞑想によって偏見が是正される体験が導かれることが述べられた。最後に会場から質疑応答を受けたが、私たちが使った「気付き」という用語の定義が曖昧ではないか、ギータに登場する三種のヨーガはどのような意味を持つのかなどの質問が寄せられたが、止観は実習する人の性格に応じて集中する対象を異ならせる伝統があるなどと回答された。最後に司会から、研究・教育・社会貢献のどれもが大事な要素になりつつあるのではないかとこの事が述べられ終了となった。